

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FILOZOFICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ**

**bakalářské prezenční studium**

**2005 – 2008**

**Helena Václová**

**Rozvoj osobnosti vlastními silami**

**Self-help Personality Development**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Praha 2008**

**Vedoucí práce ..... PhDr. Ivana Šnýdrová, CSc.**

Prohlašuji,  
že tuto předloženou bakalářskou práci jsem vypracovala zcela samostatně a  
uvádím v ní všechny použité prameny a literaturu.

## **Obsah**

0 Úvod .....	6
1 Pojetí osobnosti a metody rozvoje osobnosti.....	9
2 Hypnóza, autohypnóza a sugesce.....	11
2.1 Schultzův autogenní trénink.....	16
2.2 Kretschmerův aktivně hypnotický trénink.....	18
2.3 Jakobsonova metoda.....	18
3 Přínos Jaroslava Foglara k rozvoji osobnosti.....	20
3.1 Modrý život.....	20
3.2 Lov bobříků.....	21
3.3 Deník.....	23
4 Time management.....	27
5 Enneagram.....	32
6 Individuální metody učení se.....	37
6.1 Metody pro podporu paměti dospělých.....	38
6.2 Superlearning.....	40
7 Rozvoj osobnosti fyzickou aktivitou.....	42
7.1 Sport a pohybové aktivity.....	42
7.2 Půst.....	44
7.3 Aikido a bojová umění Dálného východu.....	46
8 Péče o duši.....	49
9 Závěr.....	54

## **Summary**

I describe a few self-help development methods in this work. My sources are popular and serious literature and my experience. I try to find serious information about methods which works well in practice. Sometimes it is very difficult to place it in a serious theoretical frame. I describe methods I have some experience with.

In the second chapter the reader can find hypnosis and similar practical forms of it: Schultz's autogénie training, Kretschmer's active hypnotical training, Jacobson's method. I compare them with each other.

In the third chapter I show the contribution of the writer J. Foglar to the approach to personal development. He has promoted the Blue Life, diary and 13 beavers hunting in his books.

The next method shown here is the favourite Time management. In this matter, I was inspired by J. Adair.

The Enneagram is another method I find interesting. It is very inspirative way of self-development, not only a typology.

There are also many methods for the effective learning. I describe various methods for better memory and the Superlearning in this work.

The human body can be a very effective instrument for self-development. I find fast and the oriental martial arts as the best choice. But every sport or a dynamic activity can help.

In the end, I try to explain which role plays human soul in self-development.

## **Resumé**

Ve své práci popisuji několik metod rozvoje osobnosti vlastními silami. Mými zdroji jsou především populárně naučná literatura, odborná literatura a vlastní zkušenosti. Pokusila jsem se najít teoretická východiska pro praxi ověřené metody. Mnohdy bylo velmi obtížné zařadit je do seriózního vědeckého rámce. Vybrala jsem jen ty metody, se kterými mám nějakou vlastní zkušenost.

Ve druhé kapitole píše o hypnóze a o jejích dalších praktických formách: Schultzově autogenním tréninku, Kretschmerově aktivně hypnotickém tréninku a Jacobsonově metodě. Tyto metody vzájemně porovnávám.

Ve třetí kapitole poukazuji na přínos spisovatele J. Foglara k tématu rozvoje osobnosti. Ve svých knihách představil Modrý život, deník a lov 13 bobříků.

Další popisovanou metodou je oblíbený Time management. V tomto tématu jsem se nechala inspirovat knihou J. Adaira.

Enneagram též považuji za velmi zajímavou metodu, jak se rozvíjet. Rozhodně nejde jen o typologii.

Existuje mnoho metod, jak se efektivně učit. Zaměřila jsem se na konkrétní metody pro podporu paměti a popsala jsem Superlearning.

Lidské tělo může být velmi efektivním nástrojem seberozvoje. Za dobrou volbu v tomto směru považuji třeba pěst nebo asijská bojová umění. Ale každý sport nebo pohybová aktivita může velmi pomoci.

Na závěr jsem se pokusila popsat roli, kterou v rozvoji osobnosti hraje lidská duše.

## 0 Úvod

Téma rozvoj osobnosti jsem si vybrala, protože již mnoho let je mým koníčkem pročítat populárně naučné knihy a zkoušet na sobě všechny možné rozvojové techniky a také si je přizpůsobovat, přešívát na míru a obměňovat. Můj zájem se zrodil ještě v dětství, kdy jsem přečetla všechny knížky Jaroslava Foglara, které byly v městské knihovně v Kutné Hoře k mání. Není přehnané tvrdit, že Foglar byl jeden z lidí, kteří mě vychovali. Věnovala jsem mnoho času a úsilí snaze být stejně dobrá, čestná a dokonalá jako jeho hrdinové. Trvalo mi pár let, než jsem přišla na to, že to tak úplně nejde, a zkoušela jsem zjistit proč ne. Tím jsem se dostala k (populárně naučné) psychologii. V šestnácti letech jsem svůj zájem přesunula o pár políc dál a ve snaze zhubnout hltala další štosy knih. Tak jsem narazila i na autogenní trénink a autohypnózu. To už byl jen krok k okultnějším vědám a filozofiím (meditace, lucidní sny, apod.). Od obezity mě nakonec nezachránila četba, ale aikido, kterému jsem se začala věnovat v sedmnácti letech. Tím se mé objevitelsko-rozvojové snahy přesunuly obrazně řečeno od západu na východ. Ale také jsem ke svému úžasu zjistila, že vztah mezi tělem a duší je daleko užší, než jsem si kdy představovala. A opět jsem si své zkušenosti podkládala teorií z knih. Před maturitou jsem v rámci tvorby seminární práce (k předmětu základy společenských věd) na téma *Autoregulace* provedla krátký kvalitativní výzkum mezi svými vrstevníky, kamarády. Kromě jiného jsem zjistila, že každý z nich má nějakou oblast, ve které snaží sám sebe zlepšit rozvinout nebo zdokonalit.

Protože je psychologie osobnosti poměrně mladou vědou, nachází se v těžké situaci. Téměř lze konstatovat, že co psycholog, to jiné pojetí. To ovšem nikterak nezjednodušuje situaci, chci-li dát této práci přehledný a seriózní teoretický rámec. Každá metoda, zde uvedená, vznikla nebo vznikala v jiné době, na jiném místě. Mnohdy se velice dlouho rozvíjela a v různých kulturách a dobách přijímala různé podoby. Jindy se vznik staví na kořenech ukrytých hluboko v historii (enneagram, hypnóza). Většina uvedených metod je daleko starší než

sama psychologická věda. Některé metody nejsou ani popsány odborníky, ale jde pouze o nápad nebo zkušenost osvícených laiků (modrý život). Nejvíce jsem se snažila čerpat z populárně naučné literatury a k seriózní teorii jsem se dopracovávala až posléze. Pro mnohá tvrzení jsem ani odborný podklad nenašla.

Celou dobu zde také operuji s pojmem osobnost, který je sice řádně vědecky definován, ale snad každým psychologem trochu jinak a některými i vícekrát. Nevím o pojmu, který by se mohl pyšnit větším počtem definic než tento. V psychologii osobnosti se jen za poslední století vystřídala poměrně dlouhá řada velmi různých teorií a názorů. Naprosto by přesáhlo rámec této práce, kdybych měla uvádět všechny. Přesto se v několika případech pokusím některý přístup nebo teorii zmínit, má-li s uváděnou metodou souvislost nebo je-li na ni odkazováno.

I s některými jinými pojmy, často vědecky již jasněji definovanými, zachází populárně-naučná literatura svévolněji a odvážněji než vědecká. A to často bez náležitého vysvětlení. I s tím je třeba počítat. Ve své práci používám většinou terminologii autora, ze kterého právě vycházím. Ve vlastních úvahách se snažím držet standardních pojmů a upřednostňuji české před cizími.

Dalším faktem je, že psychologie není zdaleka jediná věda, která má k tomuto tématu co říci. Mnohdy se pohybujeme po tenké hranici a často i sklouzneme k filozofii, teologii, medicíně nebo k sociologii, a jistě by se našly i další.

Účelem této práce však není pouze umístit praktické, vyzkoušené a osvědčené metody do teoretického rámce. U každé z nich jsem chtěla poukázat i na možnosti využití, především uživatelem samotným, bez případné odborné nebo jiné pomoci. Abych to vysvětlila: považuji za velice přínosné, rozumné, často nesrovnatelně více obohacující a mnohdy i nebytné rozvíjet sám sebe v rámci nějaké sociální skupiny, v interakci s ostatními, pod dohledem školeného odborníka apod. Mnohdy se to jeví jako jediná správná možnost. Ale ze zkušeností vím, že to nemusí být vždycky nutně nejlepší. Ne každý má k dispozici odbornou pomoc a tolerantní okolí. Ne každý je ochoten otevřít se před ostatními lidmi a kromě jiných rozvojových překážek překonávat hned ještě svou plachost, neochotu sdílet s někým své problémy a strach ze sdílení. Všichni

zkrátka nejsme extroverti s dobrými zkušenostmi s lidmi. Někdo prostě nechce zatěžovat své okolí. Nebo okolí nechce být zatěžováno jeho problémy. Nebo má cíl, který prostě nechce nebo nemůže být sdílen atd. atp. Člověk je sice tvor společenský, ale ne každý a ne vždy. V této práci popisuji metody, kterými si člověk může pomoci sám za určitých podmínek. Některé jsou samy o sobě prakticky nesdílné (psaní deníku), některé jsou koncipované i pro společenštější použití, ale připouštějí i individuální variantu (enneagram).

Na tomto místě velmi bych ráda poděkovala za odbornou pomoc, milou radu a obrovskou morální podporu paní PhDr. Ivaně Šnýdrové, laskavé vedoucí mé práce.



## **1 Pojetí osobnosti a metody rozvoje osobnosti**

Jak jsem se již snažila osvětlit v úvodu, tato práce vychází z psychologie osobnosti jen částečně. Nicméně právě psychologie osobnosti by měla být (a také většinou je) hlavním teoretickým základem pro níže uvedené praktické metody.

Nebude snadné začít přesnou definicí pojmů, zejména tedy pojmu *osobnost*. Vycházela jsem z celé řady zdrojů různých autorů. Málo z nich se v pojetí osobnosti shoduje. Většina definicí ani neuvádí a své pojetí nevysvětluje. Náhledem do literatury o psychologii osobnosti jsem zjistila, že každý z mnou studovaných teoretiků uvádí definici vícero, často nejen svých (Nakonečný, M. 1998, s. 498-500; Mikšík, O. 1999, s. 10-11; Balcar, K. 1983, s. 16-18). Zdůrazňují, že při výběru vhodné definice jde především o úhel pohledu a směr zkoumání.

Nakonečný (1998, s. 498) uvádí jako výchozí definici Allportovu: „Osobnost je dynamické uspořádání oněch psychologických systémů v individuui, které určují jeho jedinečná přizpůsobení okolí.“

Vezmeme tedy tuto definici za výchozí, ale s ohledem na to, že každý zde uvedený zdroj chápe osobnost trochu jinak a většinou ji za sebe nijak nedefinuje. To by ovšem nemělo v této práci příliš vadit. Naopak se zde snažím ukázat co největší množství úhlů pohledu na diskutovanou tematiku různá pojetí tedy patří k věci. Někdy se dá osobnost chápat odlišně i jako struktura nebo proces (Nakonečný, M. 1998, s. 499). Pracujme zde s procesem rozvoje různých složek osobnosti, který vychází z přesvědčení a iniciativy toho kterého jedince a je zaměřen právě na sebe sama. Tím se osvětluje i otázka motivace: Pokud je jedinec (ať už z jakéhokoli důvodu) přesvědčen, že rozvoj daným směrem je pro něho prospěšný, žádoucí a přijatelný, je v podstatě dobře motivován ke změně. Většinou si pak určí cíl svého snažení, který si v lepším případě vytvoří individuálně dle své situace, v horším se nechá plně inspirovat populární literaturou, ve které se dočte, že to nebo ono *je přece tak snadné*. Ve druhém případě hrozí veliké nebezpečí, že během času bude jedinec nucen svou

představu revidovat a nejspíš ze svých nereálných snah trochu (nebo více) ustoupit.

Dalším krokem je pak výběr vhodné metody k dosažení cíle. Ten by měl ideálně vypadat tak, že z metod, které se nabízejí, bilancí vyhodnotí vhodné a méně vhodné. Nejlépe na základě porovnání množství a subjektivní důležitosti kladů a záporů té které metody v dané situaci. Pak vyzkouší tu, která se mu subjektivně jeví nejvhodnější. Shledá-li ji nevyhovující, přejde k jiné metodě.

I kdyby člověk neznal žádnou z definic osobnosti, jistě nějakou představu o tomto pojmu má. Každý se snaží být osobností. Nejen v očích svých bližních a světa okolo sebe, ale i sám pro sebe. Dokázat sám sobě, že mám cenu, že zasloužím uznání, dá často práci. Každý z nás má jinou oblast, ve které se chce vyznamenat. Každý z nás je jiný a žije v jiných podmínkách, má jiné možnosti. Proto metod seberozvoje existuje obrovské množství a téměř každá má i řadu variací. Já jich zde předložím jen pár, takovou malou ochutnávku. Při jejich výběru vycházím ze sebe a svých zájmů. To je důvod, proč se cítím kompetentní psát právě o těchto metodách a ne jiných.

## **2 Hypnóza, autohypnóza a autosugesce**

I hypnóza jako pojem se vysvětluje vícero definicemi. Částečně proto, že i přes dlouhou historii její aplikace dodnes přesně neznáme její podstatu. Jde však o vědecky velmi intenzivně zkoumaný fenomén. Mnoho výzkumů na toto téma nese své ovoce, dá se říci, že o hypnóze víme čím dál více čím dál serióznějších informací. A to platí i pro nás laiky.

Existuje poměrně velikého množství definic a popisů, které se snaží zachytit podstatu hypnózy. Poukazují většinou na podobnost se spánkem, změněný stav vědomí, sugestibilitu a další jevy s hypnózou spojené.

Ač je tento stav známý a využívaný snad celou historii lidstva, dosud se přesně neví, proč hypnóza funguje a na jakých principech. Když začala být v 18. století vědecky zkoumána, bylo vytvořeno několik teorií, z nich všechny byly časem vyvráceny. Mesmer například tvrdil, že za hypnózou je jakýsi magnetismus, který může i léčit. (Hoskovec, J. 1998, s. 9) I všechny dnešní teorie o hypnóze jsou zatím většinou pouhými hypotézami, které se dosud nepodařilo přesvědčivě dokázat. Již dlouho se zkrátka ví, že hypnóza funguje a k čemu všemu se dá použít (a možnosti jejího použití pomalu rostou i ubývá pověr okolo ní), ale dodnes nikdo vlastně neví jak přesně funguje.

Caprio a Berger (2000, s. 17)

popisují hypnózu takto:

„Hypnóza může být charakterizována jako stav podobný spánku navozený hypnotizérem, kdy si jedinec dovolí přijímat určité specifické sugesce a reagovat na ně.“

„Termín „hypnóza“ je odvozen od řeckého boha spánku Hypna a začal ho v roce 1843 razit anglický lékař Dr. James Braid. (...)“

Hypnotický stav je stavem, který se poněkud podobá spánku. Hypnóza a spánek však nejsou totožné. V hypnotickém stavu jsou přítomny reflexy. Při přirozeném spánku jsou reflexy sníženy nebo chybí.“

Podobnosti se hypnózy a spánku si všímá vícero autorů. Hlavní rozdíl spočívá nejspíše v tom, že zážitek hypnózy si člověk pamatuje, protože jej vědomě vnímá. (Pokud mu ovšem není v hypnóze vsugerováno, že jej má zapomenout.) Také se orientuje v čase a prostoru a reaguje na oslovení. Vnímá okolí, jeho pozornost je však zúžena a nasměrována na hypnotizéra jeho instrukce (raport). Autoři se příliš neshodují v procentech, kolik lidí je hypnotizovatelných a do jaké hloubky. Shodují se však víceméně v tom, že je velice důležitá osobnost hypnotizéra a to, jaký si k hypnotizovanému vytvoří vztah (raport). Je rozdíl mezi hypnabilitou (možnost být zhypnotizován) a sugestibilitou (reagování na sugesci). Míra těchto dvou vlastností je u různých lidí velmi různá. Může růst se zkušeností s těmito procesy, ale jedna nebo obě mohou i úplně chybět. To však bývá vzácným jevem.

Autohypnóza je hypnotický proces, kdy je hypnotizér a hypnotizovaný jedna a tatáž osoba. Člověk zkrátka hypnotizuje sám sebe. Někteří autoři tvrdí, že je to méně účinné, než hypnóza, jiní dávají této metodě přednost, ale poukazují na důsledné dodržování základních pravidel pro autohypnózu a sugesci (viz níže). To, zda člověk reaguje na sugesci říkané nebo nahrané vlastním hlasem nebo zda je efektivnější zkušený hypnotizér, není prokázáno. Zato už se ví, že zhypnotizovat lze i zvířata. (Hoskovec, J. 1998)

Hypnóza má různé stupně hloubky. Stupnice se liší podle autorů. Rozdílné jsou i pro dospělé a pro děti. Tři základní stadia jsou:

- Somnolence
- Hypotaxie
- Somnambulismus

Používané stupnice však bývají alespoň pětistupňové, Hoskovec (1998, s. 26) uvádí tuto:

- “1. nehypnabilní – naprosté chybění reakcí na sugesci;
2. hypnoidní – relaxace, kmitání víček, zavírání očí, naprostá tělesná relaxace;
3. lehký trans – katalepsie očních bulv, katalepsie končetin, rigidní katalepsie, anestezie rukou;

4. střední trans – částečná amnézie, posthypnotická anestezie, změny osobnosti, jednoduché posthypnotické sugesce;

5. hluboký trans – schopnost otevřít oči v transu, bizarní posthypnotické sugesce, posthypnotické halucinace, kladné a záporné sluchové halucinace, posthypnotická amnézie.”

Účinnost sugescí nesouvisí tak úplně jen s hloubkou hypnózy, ale daleko spíše s individuální hypnabilitou daného jedince. Také záleží na kvalitě raportu a zkušenostech hypnotizéra (v případě autohypnózy na zkušenostech jedince s hypnózou).

*„Prohlubování hypnózy člověk cítí stále zřetelněji jako zamlžování schopnosti vnímat vnější prostředí, udržovat s ním kontakt. To je snad jediný parametr, který odpovídá kvantitativní představě hloubky.“* (Machač, M., Macháčová, H. 1985, s. 174)

Je těžké nějak subjektivně nebo i zvenčí poznat, v jakém stupni hypnózy člověk je. Slouží k tomu různé pokusy. Většinou jde o sledování reakcí na sugesce (např. levitující paže).

V posledních dvou letech věda vyvrátila mnoho předpokladů o hypnóze, které se šířili zejména v souvislosti s poutově předváděnou tzv. jevištní hypnózou. Lidé měli strach nechat se zhypnotizovat zejména proto, že se báli, že budou přinuceni udělat něco, co by jinak nikdy neudělali. Tato obava není oprávněná, protože zhypnotizovaný člověk sice poslouchá hypnotizérovu sugesce, ale udělá jen to, co *není v rozporu* s jeho svědomím, morálkou apod. Pokud se po něm něco takového chce, zpravidla se hypnotický stav ihned přeruší a člověk sugesci odmítne. Bylo prý popsáno několik málo zločinů pod vlivem hypnózy, ale prokázalo se, že dotyční pachatelé byli pokřiveného charakteru a i při normálním vědomí by nejspíš byli schopni učinit totéž.

Mnohdy hypnotizovaný po procitnutí z hypnózy nevěří, že byl hypnotizován. Jeho představa hypnózy je totiž spojena s amnézií na hypnózu. Tak tomu ovšem být nemusí. Jevištní hypnotizéři svým dobrovolníkům vsugerovávali amnézii na dobu hypnózy prý proto, aby se tito nestyděli přijít mezi lidi po tom, co prováděli na jevišti.

„Hypnotický trans se může objevit při určité konstelaci vnějších a vnitřních vlivů i spontánně. Hypnotizace hrozí každému, na koho působí monotónní, zejména rytmicky přerušované podněty (např. při jízdě autem, tzv. dálniční hypnóza apod.)“ (Machač, M., Macháčová, H. 1985, s. 175)

Dnes již předsudků ubývá a hypnóza nachází své zastánce a uplatnění v mnoha situacích. Počínaje hypnotickým a autohypnotickým vytvářením zdravých návyků např. při hubnutí, bojem proti zlovykům, pomocí při odvykání od drogy, při léčení, při učení a zlepšování soustředění na práci, zlepšování tvořivosti a fyzické výkonnosti odstraňováním psychických zábran, až po metodu analýzy problémů např. věkovou regresí, nebo použití při kratších operacích k analgezii či při nemoci proti bolesti. Stále se nacházejí nové možnosti.

„Hypnózou může být také částečně vynucena změna percepce a paměti. Mezi zkreslení zahrnujeme halucinace (vidění neprezentovaných objektů), amnézii („zapadnutí“ pamatovaných událostí) a věkovou regresí (znovuprožití dřívějších událostí).“ (Hoskovec, J. 1998, s. 13)

Nyní se podívejme blíže na problematiku již zmiňovaných sugescí, které jsou s hypnózou a autohypnózou úzce spjaty a společně tvoří řadu velmi funkčních metod.

Sugesce je v podstatě pokyn nebo informace, která se uloží do vědomí člověka a může mít určitý účinek. Je jedno, zda je tato informace pravdivá objektivně, vědomí ji za pravdivou přijme a tím může ovlivnit chování, jednání nebo myšlení dotyčného. Nelze však sugescemi zcela změnit charakter nebo člověka jinak od základu předělat. Může však být dobrou dílčí pomocí při řešení některých problémů.

Sugesce nejlépe působí ve stavu hypnózy, ještě lépe pak, pokud je provázena vizuálním obrazem, popř. silnou emocí, nebo je-li často opakována:

„Návyky bývají často spojeny s emočním uspokojením. Jakákoliv známka potíží způsobí, že člověk sáhne po „uklidňujícím prostředku“ nebo návyku. Pavlov prokázal, že návyk (podmíněný reflex jako u psů) může být vybudován na

základě jediného podnětu, pokud je zároveň přítomna silná emoce.“ (Caprio, F., Berger, J.H. 2000, s. 31)

Podle toho, jak a kdy a v jaké situaci se se sugescemi setkáváme, je náš přístup k nim dvojitý. Je jistě zdravé stavět se kriticky k těm, které nás doprovázejí na každém kroku ať už ve formě reklamy nebo jako *zajisté pravdivé* informace od našich bližních či známých nebo k těm, se kterými se setkáváme třeba ve filmech nebo v televizních pořadech. (Vzpomínám si, jak jsem jako trochu větší děcko sledovala film, ve kterém hlavní hrdina v určité souvislosti prohlásil: “Nikdy nevěř nikomu, kdo má modré oči a už vůbec ne, když je to tvůj brácha.” Nejenže si tu větu dodnes pamatuji doslova, ale dlouho jsem měla nedůvěřivé pocity vůči modrookým lidem, zejména vůči svému bratrovi. Dalo mi dost práce přesvědčit sama sebe, že jde jen o nepodloženou pověru. Kolik takových však projde naším životem, aniž bychom si je uvědomili, a přijmeme je zcela nekriticky?)

Jiný druh sugescí jsou ty, které si dáváme při autohypnóze. Jejich účelem je většinou zlepšit život. Bývají velmi individuální, ale musí splňovat určitá pravidla, aby fungovaly. Někteří odborníci doporučují adeptům autohypnózy nevytvářet si své vlastní sugesce a raději převzít ty osvědčené. Jiní jsou však ke schopnostem nás laiků důvěřivější a dávají nám v rámci pravidel fungování volnou ruku.

Prvním krokem je vždy plán toho, co pro nás mají sugesce udělat, čeho s jejich pomocí chceme dosáhnout. Máme-li před sebou jasný a definovatelný (a ještě lépe i měřitelný) cíl, formulujeme sugesce přímé, stručné, jasné, jednoznačné. Žádné záporny, jen pozitivně laděné. Nikoli potlačující, ale povzbuzující. Nikoli zstrašující, ale motivační – aby nám ukázaly, co výhodného a chtěného nás čeká v budoucnu, pokud je poslechneme. Je vhodné je v duchu spojit s obrazem úspěchu (vizualizace), s radostí a štěstím, které budeme z úspěchu mít (emoce), několikrát je zopakovat (podmiňování) a dát výsledku nějakou měřitelnou hodnotu (spojení obou mozkových hemisfér).

Caprio a Berger (2000, s. 63) předkládají svou metodu autohypnózy založenou na čtyřech krocích:

- 1.) Autorelaxace
- 2.) Autosugesce
- 3.) Autoanalýza
- 4.) Autoterapie

Autorelaxací začíná většina autosugestivních metod. Většinou jde o soustředění na rytmus dechu a na svalovou relaxaci. Zatímco hypnotizéři většinou směřují pozornost hypnotizovaného ven – na monotónní zvuk, světlo nebo předmět, při autohypnóze se pozornost soustředí zpravidla dovnitř člověka a okolí přestává být vnímáno. Z toho důvodu by mělo být prosto i všech rušivých vlivů. Někdy samotná autorelaxace, kterou se člověk naučí provozovat pravidelně, může velmi zlepšit kvalitu života. Rozpouští stres, pomáhá tělu efektivně odpočívat a regenerovat.

Další fází autohypnózy je přenesení pozornosti z těla na mysl. V této fázi, pokud je člověk uvolněný a klidný, může provést test, zda je zhypnotizován (nebudu podrobněji rozebírat, odkazuji na odborníky (Caprio, F., Berger, J.H. 2000, s. 67-68)). Pak se může sám sebe, svého podvědomí, ptát na otázky související s jeho problémem. V tu chvíli je důležité nekriticky přijímat všechny možné představy, nápady a myšlenky, které se vynoří. V tomto stavu jsou zábrany prostupnější a mysl připravena přijímat i to, co by jinak v bdělém stavu odmítla nebo zcela potlačila. Je vhodné si dát sugesci, že si všechno důležité přesně zapamatuji, abych s takto nabytými informacemi mohla pracovat i po ukončení hypnózy.

Po autoanalýze mají místo individuální sugesce, předem připravené, zaměřené na chtěný cíl a z autoanalýzy vycházející. Neexistuje jedna jediná správná metoda. Záleží nejen na cíli, ale i na jedinci, který metodu používá. Měla by to být ta, které věří a která mu vyhovuje. Taková funguje nejlépe.

## **2.1 Schultzův autogenní trénink**

Autogenní trénink (dále jen AT) je právě jedna z metod, které na sobě vyzkoušené mám. Kombinuji ho s autohypnózou, jak jsem se to naučila podle magnetofonové nahrávky Evy von Rheinwald (Rheinwald, E. 1992). Porovnávala



jsem autogenní trénink s Jacobsonovou progresivní relaxací. Mě osobně vyhovuje AT více, ale literatura uvádí, že jde o velice subjektivní a i situační záležitost. Machačovu relaxačně aktivační metodu na sobě vyzkoušenou nemám. Autor uvádí, že je vhodné ji alespoň zpočátku praktikovat pod dohledem odborníka (Machač, M. 1991, s. 72).

AT pomáhá při zvýšené duševní nebo tělesné námaze i jednorázově, ale jen v případě, že je dobře nacvičen. Jinak se doporučuje provádět jej pravidelně, jaksi preventivně. Podobně jako u jiných metod je důležité každodenní opakování k dosažení optimálního výsledku. Machač (1991, s. 67) v případě autogenního tréninku doporučuje dokonce cvičit třikrát denně. Na rozdíl od relaxačně aktivační metody, která slouží k okamžitému řešení náročné situace a denně by se provozovat ani neměla, resp. denně se může provozovat jen relaxační, nikoli aktivační část. Populárně naučná literatura však pracuje i s různými variacemi AT, které jsou mnohem jednodušší, časově méně náročné a nezasahují tolik přímo do fyziologických procesů v těle. Slouží většinou jen k relaxaci od stresu, sebeuvědomění nebo jako uvedení do autohypnózy. Zejména na rozličných autoregulačních nahrávkách, věnovaných konkrétním problémům (zhubnout, přestat kouřit apod.) (Např. Rheinwald, E. 1992) V populárně naučné literatuře lze také najít řadu návodů, jak si nahrát AT i autohypnózu *na míru*. Často je zdůrazňován fakt, že na vlastní hlas reaguje lidské podvědomí lépe než na cizí. Ten však není zcela prokázán.

Už i jen sám fakt, že si člověk vytvoří nebo poskládá vlastní program a ne jen přečte ten z knihy, je důležitým krokem k jasnému uvědomění si cílů a důležitosti celého procesu. Já jsem se začínala učit AT na nahrané kazetě, pokračovala jsem vlastními nahrávkami, ale jen přečtenými z knížek, a nyní si již tvořím vlastní programy. Tento postup se mi osvědčil. Za nejhorší zkušenost považuji, když je sugestivní program příliš dlouhý a nejednoznačný nebo ne zcela pochopitelný. (Takový se osvědčil *pouze* jako rychlá cesta, jak usnout). Podvědomí by mělo dostávat jasné, stručné srozumitelné a snadno proveditelné instrukce. Všichni odborníci zdůrazňují i fakt, že by instrukce měly být formulované pozitivně.

Podvědomí nerozumí záporu a může instrukci pochopit kladně. Tedy zcela opačně, než jsme měli původně na mysli.

Literatura se neshoduje, zda je vhodné v rámci jednoho AT používat vícero instrukcí z různých oblastí nebo je lepší zaměřit se na jednu. Já jsem vždy používala instrukcí více, ale pokaždé jsem jednu z nich vnímala jako nejdůležitější. Ale nebyla to vždy ta samá. Někdy se důležitost měnila i den ode dne.

## **2.2 Kretschmerův aktivně hypnotický trénink**

„Charakteristikou mechanismu aktivně hypnotického tréninku je zvláště to, že hypnoidní, resp. hlubší hypnotický stav je vyvolán téměř automaticky, i když postupně... Dosažení úplného hypnoidního, resp. hlubokého hypnotického spánku předpokládá splnění čtyř hlavních podmínek: 1. Hluboké uvolnění svalstva, které je ovládáno vůlí, 2. uvolnění vegetativního systému, speciálně vázomotorického, 3. změna vědomí spočívající v zúžení zaměření na slabé, jednotvárné a rytmické svalové podněty a v začlenění všech silných, různorodých a rytmických smyslových podnětů i vnitřních myšlenkových procesů, 4. unavené oční svaly.“ (Hoskovec, J. 1985, s. 209-210)

Tato metoda je mi sympatická, neboť se doporučuje ji provozovat vleže. Na rozdíl od AT, kde se preferuje spíše sed s podepřeným zády nebo tzv. poloha vozky – sed na židli jakoby zhroucený dopředu. Nevím, jaké jsou obecné zkušenosti, ale mě se nejlépe dýchá vleže a to je u těchto technik, myslím velmi důležité. Zkoušela jsem tuto metodu takto: uvolňování svalů jako znám za AT hlavně hlubokým dýcháním. Ale s otevřenýma očima, takže jsem mohla sledovat vteřinovou ručičku tikajícího budíku. Pak se mi začaly zavírat oči, ale spát se mi nechtělo. Dala jsem si sugesci, že zvednu ruku a ona se mi vzápětí pomalu zvadla sama. Z toho usuzuji, že jsem se dostala do lehčí hypnózy. Ale zkoušela jsem to jen párkrát, takže moc zkušeností nemám. Vrátila jsem se k AT.

## **2.3 Jacobsonova progresivní relaxace**

„O přímý neobsahový (svalově zprostředkovaný) zásah do dynamiky psychofyziologického stavu jde u Jacobsonových progresivně relaxačních cvičení (1938). Jejich smyslem je *navodění svalové a sní zákonitě související psychické autorelaxace*, zklidnění, odstranění negativních emocionálních stavů. V Jacobsonově metodě se jedná v podstatě o výchovu svalového cití, vypěstování schopnosti rozlišovat jemné rozdíly v napětí vlastního svalstva. Soustavný objektivně kontrolovaný nácvik vede k získání schopnosti úmyslně uvolňovat svalové a tím i psychické napětí.“ (Hoskovec, 1985, s. 203)

„Cvičení kontrakce není, jak Jacobson zdůrazňuje, nic jiného než nezbytné přechodné cvičení. Cvičenec má dosáhnout schopnosti okamžité kontroly relaxace, aniž by musel projít předchozí kontrakcí.“ (Hoskovec, 1985, s. 204)

Tolik tedy odborníci. V praxi jsem se opět setkala spíše s jednodušší formou Progresivní relaxace. Odborné pojetí výcviku je opět záležitostí měsíců každodenního cvičení. Což ovšem neznamena, že by se jednodušší kratší forma nedala použít i jednorázově nebo že by byla zcela bez efektu. Právě toto cvičení je oblíbené při práci s malými dětmi. Ty často nevydrží pouze sledovat dech nebo zahřívání paží. Tím, že střídavě napínají a uvolňují svaly, mají pocit nějaké činnosti a zároveň si opravdu relaxaci uvědomují v kontrastu k napětí.

Další výhodou je použitelnost tohoto, spíše principu než celého postupu, při akutním napětí např. při práci ve stále stejné poloze, kdy se pak ztuhlé svaly jen těžko uvolňují pouhou *silou vůle* resp. myšlenkou. Také vzdorující napjatý sval při AT, který se navzdory okolní relaxaci uvolnit nechce, je lepší na chvíli zatnout a pak povolit.

### **3 Přínos Jaroslava Foglara k rozvoji osobnosti**

#### **3.1 Modrý život**

Tato technika není ani rozšířená, ani známá, ani používaná po celém světě. Pokud vím, vymyslel ji Jaroslav Foglar a prezentoval ji ve svých knížkách i komiksech (Např. Foglar, J. 1969, 1971, 1991) Nikde jinde jsem se jí nedopátrala. Alespoň ne v původní podobě. Ale existuje spousta pomůcek, které by mohly teoreticky být jeho modifikací. Základní pomůckou je tabulka s 28-31 řádky (podle počtu dní v měsíci) a několika sloupky, podle počtu úkolů (pan Foglar jich uvádí 7). Úkoly jsou stručně zapsané, ale v úvodu velice jasně formulované. Každý večer před spaním člověk bilancuje a modrou tužkou vybarví příslušné políčko v tabulce u dne a úkolu, který splnil. Nesplněné políčko zůstává prázdné. Pocit radosti a další motivace do příštího dne nepochopí, kdo nikdy nevybarvoval. Je to jednoduché, ale nesmírně to funguje. Já jsem modrý život používala za svůj život vícekrát, různě dlouho i v různých podobách (jen modrou barvu jsem vždy zachovala, neb je to barva naděje, že zítřek bude ještě lepší). Původně jsem pracovala se sedmi původními Foglarovými úkoly pro správné chlapce a děvčata:

Ranní cvičení

Čištění zubů

Studená voda

Slušná mluva

Čestné chování

Dobrý čin

Radostný prožitek

(Foglar, J. 1991)

Pak jsem si je rozšířila o pár soukromých a nakonec jsem i některé z nich vypustila. Vloni jsem si na Nový rok dala jediné předsevzetí: plnit modrý život celý rok. Vydržela jsem to až do října. Už jsou to úkoly čistě mé vlastní. Dokonce se každý měsíc trochu mění (podle potřeb a situace a zvládnutí zadání), ale stále

to funguje a pořád mě to motivuje pracovat na sobě a na úkolech dál a dál. Možná překvapí, že vytvořit souvislý modrý pruh se mi snad ještě nepodařilo, ale úkoly jsou těžké a já jsem na sebe přísná. Velkou roli tu hraje svědomí, první a jediný soudce. Člověk může obehřát a ošidit jediné sám sebe, neboť se s výsledky zásadně nikomu nechlubím. Zůstávají archivovány, nalepeny v mém deníku, který zpětně nečtu ani já sama. Pokud bych chtěla někomu radit s osobnostním rozvojem, touto metodou bych začala. Jsem si však vědoma toho, že lidé jsme různí a i zde platí, že někomu to nemusí vyhovovat vůbec.

Na podobném principu jako modrý život fungují myslím i tzv. jídelníčky, do kterých si zhubnutí lační klienti poraden zapisují množství čas druh a náladu snědeného jídla. (Málková, I. 1982) Nejde jen o kontrolu nebo o soutěživost s ostatními. Už to, že člověk dělá něco, čeho si je plně vědom, že to směřuje k jeho cíli, že něco vědomě zlepšuje, jej plně motivuje postupovat dál, lépe a uvědoměleji. Ale znovu zdůrazňuji: Nevím, zda to platí obecně.

Při čtení knihy Koučování (Withmore, J. 2004) mě napadla další možná variace na modrý život: Místo vybarvování políček vepisovat do políček čísla (Jak jsem úkol zvládla na stupnici od jedné do deseti?) Takové soukromé známkování nebo bodování. Asi by některé úkoly pak potřebovaly přeformulovat, ale jinak, myslím, to může efektivitu i zvýšit, třeba u soutěživějších jedinců.

### **3.2 Lov bobříků**

„Začni s lovením bobříků - s tou kouzelnou a užitečnou zábavou – ještě dnes! A umiň si pevně, že lov zdárně dokončíš! Že nepřestaneš omrzele někde v polovině, u bobříka, který ti bude kličkovat, unikat, protože je pro tebe snad trochu těžký! Jen slaboch, nešika, pecivál, zbabělec či mrzout skončí lov bobříků předčasně, po ulovení bobříků nejlehčích a před zdoláváním obtížnějších.“ (Foglar, J. 1971, s. 189)

Foglar je ve svých knihách obecně zaměřen na pozitivní rozvoj osobnosti. I jeho vynález lovení 13 bobříků, tedy 13 zkoušek, které člověk plní k rozvoji svých duševních, fyzických, psychických schopností, jako trénink vůle nebo

obecně jako cestu k mravnosti a ctnosti, tedy k nejvyšším ideálům (nejen skautské) společnosti. Jsou zaměřeny spíše na děti a mládež, ale podezírám dospělé pouze z nedostatku odvahy bobříky lovit také. Za svého mládí jsem jich většinu ulovila. (Tedy kromě bobříka mlčení a ušlechtilosti, neboť jsem cholerik, který si nejde pro hrubší slovo daleko. Také bobřík mrštnosti a síly se mi, myslím, nikdy nepodařil.) Líbí se mi však zejména způsob, jak Foglar umí své čtenáře nejen motivovat, ale přímo nadchnout a rozdychtit. Napřed vykouzlí svět plný ušlechtilých a dobrých lidí a pak stačí jen pobídnout, aby čtenář do jeho světa vstoupil a vytvořil v něm vlastní zkušenost. Který kantor, který rodič, který mravouk tohle dokáže takhle elegantně?

Podobné zkoušky, jakými jsou Foglarovy bobříci, se v různých klubech a společenstvích zaměřených na přírodu a osobnostní rozvoj plní celá řada. Namátkou jen *Tři orlí pera* u skautů. Osobně jsem prošla sérií zkoušek ve skautu před slibem na světlušku (mladší skautku) a o pár let později postupně třemi sériemi zkoušek na vodácké funkce ve vodáckém oddíle. (Nejednalo se jen o manuální zručnost a umění zacházení s lodí, ale i o organizační dovednosti, přežití v přírodě, sociální dovednosti apod.) To, že člověk opět povyrostl, se demonstrovalo před nastoupeným táborem u slavnostního táborového ohně vodáckým křtem. Na šestnáct ran pádlem přes pozadí a následné vhození do vody v oblečení nezapomenu. Musela jsem projít tímto pokořením, abych mohla mít hned druhý den více autority než včera. Kovová pecka na odznaku pak demonstrovala můj post. To vše jsou důležité znaky osobnostního růstu. Nejen na letních táborech, ale i jinde člověk na své cestě prochází zkouškami, veřejným ceremoniálem, a je mu udělen viditelný či méně viditelný symbol úrovně, kterým se může honosit. Troufám si tvrdit, že v naší společnosti není toto pravidlo tolik závislé na věku. Spíše na prostředí člověka a jeho touze se rozvíjet, na jeho individualitě a vlastním rozhodnutí. V některých přírodních národech je však například i vstup do dospělosti v určitém věku vázán na zkoušku, kterou dotyčný jedinec musí podstoupit, (ale někdy ani nemusí přežít). Pak jsou role a autorita ve skupině rozděleny daleko jasněji a jednoznačněji.

„V tzv. primitivních společnostech byly přechody z jednoho životního období do druhého, jako je přechod z dětství do dospělosti, doprovázeny rituály. Rituály usnadnily potřebné změny a naplnily vědomí příslušnými novými obsahy – mýty, tj. symbolickými pravdami o člověku a jeho místě ve světě. (...) Rituály iniciace při přechodu z dětství do dospělosti napomáhaly krystalizaci nové osobnosti. Oddělily radikálně dítě od rodičů (...) Toto radikální oddělení používalo symboly smrti a znovuzrození. Stará osobnost, dítě, muselo zemřít, a drastičnost iniciačního obřadu to v psychickém smyslu zaručovala. Rituál iniciace završoval první transformaci, zásadní přerod člověka.“ (Heffernanová, J. 1995, s. 130)

### **3.3 Deník**

Foglar píše ještě o dalším a velice důležitém způsobu nejen sebezrovoje, ale i sebepozorování a sebezpytování. I když je obecně chápán jako velmi soukromá věc, ve Foglarově pojetí často slouží i jako sebe prezentace (Foglar, J. 1969, s. 24). (Ze své skautské praxe deník neznám, u nás se vedly pouze kroniky oddílů a družin. Ale svůj soukromý deník mám. Píšu ho snad od té doby, co umím psát, takže mám už několikátý.) Deník je pomůckou samostatnou i pomocnou pro řadu jiných metod. Pokud jej lidé píší, často se velice liší v jeho pojetí i účelu. Mnohdy se i postupem času mění deník sám, samozřejmě v závislosti na jeho majiteli. Hubnoucí lidé si například píší, co kdy snědli a kdy kolik váží (Málková, I. 1982), cestovatelé zaznamenávají jména míst a nových známých, dobrodruzi píší zážitky, romantici se svým deníkem sedí na větvi jabloně a popisují vrkání holubů a vůni pečících se buchet. Někteří píší deník denně po léta, jiní jen mají-li depresi nebo jinou krizi, další zas jen z radosti a jiní třeba jen v létě o dovolené nebo na cestě. Já píšu deníček už léta, ale nikdy jsem ho po sobě nečetla. To podle mistrů osobnostního rozvoje není nejlepší cesta. Deník pro rozvoj má sloužit k sebereflexi a to asi nejen v době jeho psaní, ale i později, nacházíme-li v něm pokroky, stále se opakující situace, bludné kruhy apod. Deník je jistě cenná pomoc, je-li člověk sám sobě psychologem. Hlavní a nejdůležitější na celé písemné sebereflexi je většinou vědomí, že po mě už to nikdo číst nebude, tudíž tam můžu opravdu napsat cokoliv a papír to unese. Já mám strach číst své staré

záznamy, uklidňuje mě jejich pouhé psaní a velmi i vědomí, že ani já sama je nejspíš číst nebudu.

Pochybuji, že se moderní internetové deníčky, blogy, dají považovat za podobně cílenou sebeanalýzu. Jsou spíše vytvářeny a nahlíženy jako sebezprezentace cílená na čtenáře, proto mají zcela jiný styl. To samozřejmě alespoň částečně platí i o denících psaných s vědomím, že budou publikovány nebo alespoň někomu prezentovány. Pisatel je touto myšlenkou velmi ovlivněn a svůj zápis v duchu, často nevědomky, cenzuruje. Jistě ale velmi záleží i na situaci a na tom, co přesně se čtením a psaním deníku sleduje.

Také bych zde ráda v této souvislosti zmínila i grafologický rozbor, který ale bývá v rukou odborníků. Jde o velmi kontroverzní téma a většina odborníků, kteří se o grafologii zmiňují, ale není jejich oborem, se spíše distancují od posuzování její důvěryhodnosti nebo se vyjadřují skepticky. Nicméně v době, kdy jsou lidé, zahlceni mnoha informacemi, ochotni věřit leccemu, se lze setkat i s tím, že se grafologie používá i ve firmách při přijímacích testech kandidátů.

„(...) grafologie byla už roku 1875 klasifikována jako pomocná vědecká metoda, která na základě analýzy grafického projevu určuje individuální povahové a osobnostní rysy určitého jedince. Vychází přitom z rozboru tvaru a velikosti písmen, tlaku vedené linie, sklonu a způsobu navazování písmen, slabik, slov a vět. Nejčastěji bývala a bývá využívána v psychiatrické a psychologické diagnostice, v kriminologii a v dalších oborech vyžadujících posouzení expresivních prvků lidské činnosti.“ (Dobiášová, Z. 2002, s. 5)

Zajisté nelze usuzovat na charakter, povahu, sklony a postoje člověka jen podle jeho podpisu. Grafolog musí mít k dispozici alespoň jednu stránku popsanou rukou člověka, kterého takto analyzuje. Text by měl být psán za normálních (běžných) podmínek. To, že píšící nemá být při psaní informován, že text bude grafologicky rozebírán, je důležitá podmínka. Ale i přesto je vždy nutné brát takto získané informace s rezervou. Na textu se totiž kromě jiného může výrazně projevit i momentální nálada nebo zdravotní stav. Dobiášová uvádí i další informace, které musí grafolog mít, aby jeho rozbor byl relevantní



(Dobiášová, Z. 2002, s. 15): věk, pohlaví, národnost, zaměstnání vzdělání, praváctví nebo leváctví, fyzická omezení a specifické zvláštnosti.

Laik může studovat své písmo podle příručky, ale nemusí jej nutně vyložit správně ani při dodržení postupu. Nemá většinou dostatečnou praxi, nemá text takzvaně v oku a nemá s čím a s kým porovnávat. To je důvod, proč se po odborných grafolozích chce především praxe a zkušenost. A protože je zdatných zkušených a vskutku profesionálních grafologů jen málo a zároveň do tohoto zajímavého oboru fušuje leckdo, není grafologie (alespoň u nás) považována obecně za seriózní disciplínu.

Důvod, proč se zde zmiňuji o grafologii je ten, že jsem v souvislosti s ní objevila velice kuriózní a méně známou metodu rozvoje osobnosti – grafoterapii. Jde o to, že pokud grafolog objeví v písmu nějaký negativní rys nebo nedostatek a ten se pak ukáže paralelně i v povaze zkoumaného pisatele, může se pisatel pokusit odstranit jej ze své povahy tím, že se přeučí psát daný prvek jinak. Zde se však již naprosto nelze ubránit dojmu, že jde o jedno veliké šarlatánství. Dobiášová k tomu trefně dodává (Dobiášová, Z. 2002, s. 45):

„Grafoterapie je podpůrnou záležitostí a v žádném případě nemůžeme čekat, že nás spasí. Také její používání by mělo být zváženo a rozhodně nedoporučuji používat ji začínajícím grafologům. Důkladně zvážit všechny možnosti a doporučit procvičování určitých tahů je úkol pro zkušeného grafologa. Jen ten ví, kde v rukopisu „ubrat“ nebo „přidat“, aby byl celkový výsledek pozitivní.“

K tomu lze dodat už jen jednu poznámku: Ve světě počítačů a telefonů postupně rukou psaného textu ubývá a přibývá i lidí, kteří se takto za celý život pořádně psát nenaučí (třeba píší jen tiskací písma) nebo si vůbec neustálí styl psaní. Je otázkou, jak relevantní může grafologický rozbor u takto „nevypsanych“ jedinců být.

Deník však neslouží jen k záznamu „toho co se děje“ nebo jako materiál ke grafologické analýze. Zvláštním druhem deníku je ten, do kterého si sebeprůzkumníci zaznamenávají své sny. Záznam a analýza snů je jistě také zajímavé téma, které by i do této práce jistě patřilo. Já jsem se ho rozhodla nezařadit, neboť s tím nemám dostatečné zkušenosti. Zůstaňme u deníku na sny:

„Začneme tím, že si koupíme sešit nebo dva a začneme si vést stručné zápisy o událostech svého života. Zápisy jsou pro sebepoznání naprosto nutné. Náš duševní život je jako plynoucí voda, jako stoupající kouř, neustále mění tvar a sotva jsme se na jednu vlnku, na jednu křivku zadívali, už je tu jiná. Pocity a myšlenky je nutné zachytit, jinak nám uplynou dřív, než se nad nimi stačíme zamyslet. Druhým důvodem k zápisu je objektivizace těchto plynoucích a vlnících se duševních obsahů. Vložíme-li je na papír, získáváme od nich, zvláště po čase, jakýsi odstup a jsme schopni je lépe vnímat, popřípadě i pochopit. To se stává i se sny. Sen, jehož smysl nám vytrvale uniká, se po týdnu, po čtrnácti dnech může zdát docela jasný. Třetím důvodem, proč zapisovat hlavní denní události, je reference. Můžeme si okamžitě porovnat události ve snu s událostmi posledních dnů.“ (Heffernanová, J. 1995, s. 169)

I samotný zápis stačí většinou k tomu, aby si člověk události lépe zapamatoval. Funguje to na podobném principu jako psaní poznámek ve škole. Ale drobný časový odstup několika hodin nebo dnů mi umožňuje si situaci přehrát ještě jednou a tím (snad) natrvalo uložit do paměti.

#### **4 Time management**

Velice důležitou součástí rozvoje osobnosti je i osvojení si schopnosti efektivně plánovat svůj čas. Tím by vlastně celý program rozvoje měl začít. Každý člověk má své specifické potřeby, zájmy i povahu, proto je naprostá většina konkrétních manuálů nepřenositelná bez osobních úprav. Většina příruček a kurzů time managementu je navíc koncipována pro manažery. Přesto je dnes v mnoha kurzech, školeních i programech propagován individuální přístup. V time managementu to platí totálně. Každý máme jiné povolání, jiné koníčky, jiné místo pro bydlení a pro práci, jiné podmínky, jiné blízké osoby, se kterými chceme svůj program sladit. Každý sníme o něčem jiném. A právě ze snů vychází vize, ze kterých vznikají konkrétní cíle, ke kterým se stanovují individuální plány, sladitelné s jinými plány, vzniká program, který, pečlivě zapsaný do diáře, může být nejlepším prvním krokem k efektivnímu jednání. Mnohde jsem v této souvislosti četla staré čínské přísloví, že i ta nejdelší cesta začíná prvním krokem. Každý krok je pečlivě zvážen z pohledu osobní motivace i z hlediska reálnosti v konkrétních podmínkách i při povaze dotyčné osoby i z dalších hledisek. V programu už jsou stanoveny pevné časové body, postupné i cílový. Místo zde má i čas pro kontrolu výsledků a zpětnou vazbu. Napřed osobní, ale je vhodné sledovat i reakce a spolupráci okolí, je-li to cíli relevantní. Každý krok je třeba optimálně vřadit do již fungujícího denního a týdenního plánu. Proto má výhodu ten, kdo svůj stereotyp právě mění úplně. To platí například při změně zaměstnání, bydliště, nebo při jiných velkých změnách. To jsou také období, kdy při budování nového časového, prostorového potažmo tedy životního rozvrhu přijdou ke slovu stará i nová předsevzetí. Právě nyní je však potřeba jim vyhradit konkrétní prostor a čas, posoudit je z hlediska motivace a proveditelnosti a pevně je zakotvit v denní či týdenní rutině. Jinak opět zůstane jen u předsevzetí. Každý plán dále vyžaduje kontrolu i možnost změny, prokáže-li se neúčelnost nebo nutnost oprav. Takováto flexibilita je žádoucí, neměla by se však stát výmluvou pro nedodržování stanoveného postupu. Velice záleží právě na osobnosti a

zkušenostech daného jedince se sebou samým, jak zvládne dodržet volnější či přísnější plán a který z nich jej více motivuje. Jako leckde jinde, i zde hraje roli sebedůvěra a víra v úspěch. Tím více pak, když člověk právě nemá v plánu nebo ve výhledu žádnou takto velkou změnu, ale snaží se z nějakého důvodu (většinou pro zvýšení efektivity) předělat od základu svůj režim za stávajících podmínek. Zde se velmi často doporučuje začít drobnými změnami a postupně přidávat další drobné změny. A to až po úspěšném zvládnutí těch předchozích. Jinak hrozí neúspěch v podobě rychlého návratu zpět do původního režimu.

Jaký je však důvod k úzkostlivému střežení času a k jeho hlídání před plýtváním? (Není to přece papír, kvůli kterému hynou lesy!) Autoři snad všech příruček o time managementu (za všechny uvádím Johna Adaira, ze kterého také převážně čerpám) a dokonce i ti, kteří ve svých knihách tomuto tématu věnují jen jedinou kapitolu či pár stránek, se shodují na tom, že objektivně vzato je čas náš největší kapitál, se kterým vůbec do života vstupujeme. Za nejkrásnější v tomto smyslu považuji citát J.R.R. Tolkiena (1993, s. 56) „Rozhodovat můžeme jen o tom, co udělat s časem, který nám byl dán.“

Člověk toužící po rozvoji sebe samého vkládá do svého programu, ať už je jakýkoli, nejen sám sebe a své úsilí, ale především svůj čas. Ačkoli náhledy se různí:

„Narušitel vašeho času číslo jedna byl naposledy spatřen v zrcadle.“ (Adair, J. 2004, s. 82)

Tím autor naráží na fakt, že čas, který nám byl přidělen, se dá daleko snadněji promrhat, než zhodnotit. To je také myšlenka, se kterou by měl člověk plánovitý svůj přístup k hospodaření času začít promýšlet a mít ji stále na paměti. Dále mě napadá ještě přirovnání o velkých kamenech, malých kamenech a písku, postupně vkládaných do lahve. Neznám však autora tohoto moudrého příběhu. Podstatou sdělení však je, že pokud člověk nezařadí do svého životního času nejdříve důležité věci (a zde pozor zejména na rozdíl mezi důležitým a naléhavým!), později už se mu tam nemusejí vejít.

Začínáme tedy stanovením si životních priorit! Rozmysleme si, čím chceme svůj život naplnit (o odlišme to od toho, čím chtějí náš život naplnit naši rodiče, partneři apod.).

Vymysleme si dlouhodobý plán (Kde by ses chtěl vidět za pět let?) Důkladně si promysleme, kolik na to budeme potřebovat času, peněz, úsilí a jakou podporu.

Pak už se dlouhodobý taktický plán může začít rozpadat do kratších strategických plánů (v řádu měsíců) a posledním a nejdůležitějším plánem je každodenní plán operační. Na jeho podobě se autoři time managementových manuálů shodují. Večer předem nebo hned ráno si člověk (v jejich podání většinou manažer, ale použitelné je to pro nejširší okruh zájemců) sepíše všechno, co by rád udělal, nebo měl udělat, stihnout, zařídit apod. K seznamu by se měl u jednotlivých úkolů objevit napsaný i *reálný* časový limit. Potom rozdělí úkoly na důležité a méně důležité a na naléhavé a méně naléhavé. Jejich seřazení a rozvržení do celého dne a případné delegování některých úkolů na někoho jiného je víceméně intuitivní záležitostí. Na to už se žádná obecná pravidla uplatnit nedají. Mezi ostatními proměnnými by se mělo brát v úvahu i kolísání produktivity práce během dne a to u konkrétního jedince. Jde sice o individuální záležitost, kterou si musí každý sám na sobě vypořádat, ale statistiky hovoří o tom, že většina lidí má své výkonnostní maximum dopoledne, pak už energie i elán klesají (Adair, J., 2004, s. 85). Po pečlivém naplánování už začíná samotná práce (která se podle mých zkušeností odvíjí podle plánu *maximálně* pět minut a to ještě za vhodného počasí a když jsem sama doma). Zde bych opět odkázala na výše zmiňovanou větu J. Adaira. Kromě naší, často ne zcela vědomé, snahy odvést se od práce k něčemu příjemnějšímu (na sobě to pozoruji přímo ilustrativně a neustále, viz literatura o Enneagramu, typ 7), se plán plnící člověk setkává s vyrušováním od okolí i od lidí. Někdy jde o maličkosti, někdy se však vyskytnou okolnosti, pro které se musí plán přehodnotit nebo posunout. Platí zásada nenechat se tím zdeptat a mít dostatečnou časovou rezervu. Zde bych s rozbořením plánování skončila a odkázala na příslušnou literaturu, neb se již dostávám do příliš obecné roviny.

Důležitou a jen částečně naplánovatelnou složkou času dne jsou takzvaná hluchá místa, např. při čekání na dopravní prostředek, při jízdě (ovšem nikoli za volantem), při čekání na někoho nebo na něco se dá leccos udělat, je-li člověk připraven. Uvedu nevážný, ale velmi ilustrativní citát:

„V jednom ze svých dopisů plných rad synovi ze dne 11. prosince 1747 vzpomíná Lord Chesterfield: „Znal jsem jednoho gentlemana, který byl tak dobrým manažerem svého času, že nebyl ochoten obětovat ani tu malou chvilku, jakou je návštěva nejmenší místnosti, k níž nás každodenně vyzývá příroda. Právě v těchto okamžicích si nastudoval všechny latinské básníky. Koupil si například běžné vydání Horácia, z něhož vždy postupně vytrhával několik listů, které po přečtení obětoval pánům Stoky; získal tím věru docela dost času.““

(Adair, J. 2004, s. 114)

Že se časů čekání dá využít ke studiu cizích jazyků nebo ke čtení knih, není překvapením. Cesty vlakem jsou vhodné dokonce i k některým kreativním činnostem. A to, že se u televize dá dělat nesrovnatelně více věcí, než jen sedět na gauči a večeret, je jistě též známo všem čínským lidem. Autoři příruček o time managementu to však nikdy neopomenou zmínit. Podle mého přesvědčení je však vhodné nic nepřehnat. Kupříkladu čas šetřící čtení při jídle je téměř prokazatelně zlovyk vedoucí k obezitě, v případě čtení novin útlocitnějšími jedinci pak i k žaludečním vředům. Čas se dá jistě ušetřit, dobře naplánovat a hodnotně strávit. Ale člověk je pánem a plán jen prostředkem. Nestaňme se otroky metod spořících čas. Nejde o to v daném čase stihnout všechno, ale prožít jej kvalitně.

Adair také upozorňuje, že při zvládnutí metod plánování a šetření času je důležité nestát se poučovatelem a soudcem. Nechat lidi okolo, aby si věci dělali po svém a rady rozdávat jen na požádání. Zmiňuji to proto, že to neplatí zdaleka jen o time managementu. Každá rozvojová technika i rozvoj samotný jen natolik soukromá a individuální věc každého z nás, že nemá smysl někoho tímto směrem přemlouvat, poučovat nebo dokonce nutit. Navíc je to nejosvědčenější prostředek, jak druhému konkrétní věc předem znechutit. V rozvoji osobnosti

vlastními silami platí více než kde jinde: ať se každý stará sám o sebe. Bude-li chtít pomoc, najde si ji.

Zmiňme se ještě jednou o těch *velkých kamenech* našeho života. Některé z nich jsou základními kameny našeho efektivního fungování v čase daleko víc než každodenní soupis úkolů. Vyjděme z předpokladu, že všechny dílčí poučky o hospodaření s časem platí jen pro zdravé jedince. Onemocní-li člověk, sebelepší plán za něj práci neudělá. Proto je nejen vhodné, ale dokonce nutné, zařadit do každodenního časového plánu základní preventivní opatření, která nám umožní bez potíží fungovat. Dostatek spánku, zdravého jídla a pohybu a aktivního odpočinku jsou investice, bez kterých se jakékoli podnikání kohokoliv z nás dlouhodobě neobejde. Jejich drobnou nevýhodou je nemožnost je na nikoho delegovat, ale na druhou stranu při správné a pravidelné aplikaci navozují pocity spokojenosti a zdraví.

## **5 Enneagram**

Enneagram je na první pohled jedna z mnoha typologií osobnosti. Na základě popisu přiřadí člověk sám sebe k jednomu z devíti typů, které však nemají jména, jen čísla. Tím, že člověk *zjistí, co je za číslo* se mu leccos objasní. Jenže tím to nekončí, ale teprve začíná. Typy jsou schválně označeny čísly a ne názvy (ač i o to se mnozí autoři pokoušejí). Je to proto, aby člověk nebyl jednoduše definován a popsán jedním pojmem. To by celý systém degradovalo a téměř znemožnilo pochopení a uvědomění si jeho dynamiky.

Jürgen Gündel v knize Enneagram v panelových pohovorech píše (Gündel, J. 2001, s. 11):

„Ve svém psychologickém aspektu popisuje enneagram devět základních vzorců lidské duše, devět forem bytí ve světě, devět typů osobnosti. Žádný není lepší ani horší než ostatní, všechny se však od sebe radikálně liší. Radikálně znamená: až do nejhlubší podstaty jejich náhledu na svět, jejich způsobu bytí a myšlení, cítění a jednání v jejich světě. Po dlouhém studiu mám dojem tak obrovské rozdílnosti, že doslova nikdo neví o druhém, co jej v jeho hloubi drží pohromadě a co jím pohybuje, jak ten druhý „funguje. (...)“

Pochopitelně máme také mnoho společného. Určitým způsobem jsme si podobní. Enneagram však zdůrazňuje rozdílnosti jednotlivých osobností, aby mohl ozřejmit opakující se konflikty a rozpory mezi jednotlivými typy. Enneagram tedy spíše otevírá pochopení pro rozdíly mezi lidmi, než aby se pokoušel namlouvat, že jsme všichni stejní.“

Tím zachycuje podstatu tohoto systému velice trefně. To, že jsme každý jiný, může být zdrojem konfliktu nebo popudem ke zvědavému pátrání. Člověk se může nechat lidmi okolo sebe neustále překvapovat, protože nejenže jsme každý jiný, ale ještě se všichni stále postupně měníme.

Enneagram není nějaký vymyšlený konstrukt. Je to výsledek pozorování úvah a syntézy mnoha generací. Již v biblických dobách se dají vysledovat jeho kořeny. V dnešní literatuře se nejčastěji pojí se jménem Helen Palmer, ale i s



jinými autory. Nikde jsem nenašla jeho definici jinou, než že jde o *typologii*. S tím lze však souhlasit jen velmi částečně. Typologie sice třídí a vysvětluje, ale enneagram je daleko dynamičtější. Je to ukazatel, jak a jakým směrem se rozvíjet. Nemá však vlastní metodu. Tu nechává na úvaze a preferencích toho kterého adepta o rozvoj. Obrazně řečeno: není to mapa, ale kompas.

Princip enneagramu by se dal shrnout takto: Každý člověk na začátku svého života narazil na nějaký problém nebo problémy a intuitivně si vypracoval strategii, pomocí které je nakonec úspěšně vyřešil, obešel nebo se s nimi jinak vyrovnal. Tuto osvědčenou strategii pak používal dál i v dalších situacích a tím si ji utvrzoval jako účinnou a zároveň si ji zautomatizoval. Tím si však uzavřel cestu k racionálnímu uvažování, kdykoli se znovu dostane do problémové situace, prostě ji dál řeší automaticky. Tím se však dostává do pastí, protože jedna jediná univerzální strategie k řešení všech životních problémů prostě není vhodná. Naráží a jeho problémy se prohlubují. Přesto však dál používá automaticky a nevědomě strategii, kterou se naučil už v dětství. Vzniká tím bludný kruh a také se tím zčásti formuje povaha člověka.

Erik Salomon v ABC Enneagramu to popisuje takto (Salomon, E. 2001, s. 21):

„V každém okamžiku se v nás projevuje všech devět typů a jednotlivé síly se prolínají. Teoreticky jsme schopni si s chladnou hlavou vybrat v dané situaci to nejadekvátnější chování. Praxe ale ukazuje, že nejčastěji volíme jen jednu jedinou z devíti možností.“

Enneagram je popisem devíti strategií a s tím souvisejících devíti pastí, do kterých se lidé tímto způsobem dostávají. Mnohdy člověku trvá velice dlouho, než se v jednom z typů najde. Zčásti proto, že strategie jsou nevědomé, ale lidské podvědomí na nich velice lpí, protože mu zajišťují jakýsi bezpečný status quo. Zčásti proto, že není ochoten si přiznat své největší nedostatky. Může to být i nevyzrálostí. Ve své čisté podobě se typy krystalizují okolo dvaceti, pětadvaceti let. Dokonce jsem se dočetla i názor, že nemá cenu se zabývat enneagramem dříve než ve čtyřiceti letech. S tím však nelze zcela souhlasit. Má-li člověk touhu

a možnost rozvíjet se v jakémkoli věku a překonávat pasti, které mu brání jednat svobodně, není nač čekat.

Nejlépe člověka k jeho typu zařadí jeho nejbližší lidé, kteří jej dobře a dlouho znají a vidí mnohdy i to, co on vidět nechce. Často člověk váhá mezi zařazením se (nebo i někoho jiného) mezi dvěma typy. Zajímavé je, že často ležícími vedle sebe. To už se ale dostáváme k problematice *křidel* typu. Na enneagramové hvězdici má každý typ dva sousedy. Jsou to sice odlišné typy, ale jejich problémy se často prolínají. Někdy člověk jednoho typu bojuje i s problémy jednoho nebo obou svých sousedů - křidel. Tím se celá typologie sice trochu znepráhledňuje, ale zároveň se dostává blíže k realitě. Pak se může stát, že je člověk zařazen jako *sedmička s křídlem šestky* a jeho charakteristika může být velice odlišná od *sedmičky s křídlem osmičky* ač je v obou případech *sedmičkou*. Nicméně se tímto složitým určením dostává zase o kousek hlouběji k jádru svého problému. Kromě dvou křidel má každý typ i dva další propojené typy (propojené šipkami na diagramu enneagramu). Jedním je *typ stresu*, tedy jednání, ke kterému se uchyluje daný typ, je-li ve vyhocené situaci, v nebezpečí nebo je-li pod tlakem. Druhým propojeným typem je *typ bezpečí*. Jako on se začne člověk chovat, je-li v klidu, v pohodě, nebo pokud je naopak naprosto vyčerpán. (Srov. Daniels, Price, 2002, s. 17 nebo Rohr, Ebert, 1997, s. 207)

A tím konečně narážíme na smysl celého enneagramu, který spočívá, jednoduše řečeno, v uvědomění si svého problému, identifikaci automatického jednání ve svém životě, v hledání cesty, jak jednat jinak (a to ne nutně lépe. Jde tu především o snahu přetrnout bludný kruh automatického jednání. Například: Zachová-li se v určité situaci *devítka* jako *devítka*, jedná automaticky. Zachová-li se jako *devítka* v téže situaci kupříkladu *trojka*, může jít o velmi významný vývojový krok vpřed, pokud je činěn za plného vědomí.), uvědomování si různých faktorů, které na nás působí a nedovolí nám vymanit se ze naučené role, postupné uvědomělé osvobozování se a směřování ke svobodě jednání. *Osvobozování se* je termín, který běžně užívají autoři knih o enneagramu pro proces přerušování automatismů v jednání a směřování ke svobodě. Z toho také vyplývá termín *osvobozený typ* např. *osvobozená trojka*. Rohr a Ebert v tomto

smyslu používají termín *vykoupený*, neboť jsou jejich úvahy o enneagramu úzce svázány s křesťanskou tradicí.

Dále již teorii enneagramu rozebírat nebudu, (v této práci pro to není prostor,) neboť je poměrně složitá a různí autoři se ve svém pojetí i terminologii nemálo liší. Zaměřím se na praktické, pro seberozvíjejícího jedince použitelné metody. Na tomto místě musím podotknout, že studium a použití enneagramu je nejčastěji záležitostí kolektivu nebo alespoň partnerů a toto je také doporučováno. Ale i jedinci samotnému může přinést tato metoda rozvoje své ovoce, bude-li důsledný a k sobě upřímný.

Daniel a Price stavějí metody a cvičení na pěti principech enneagramu (Daniels, Price, 2002, s. 61-65):

- 3 zákony chování
- 3 centra inteligence
- 3 životní energie
- 3 osobnostní podtypy
- 3 úrovně poznávání a učení

nebudu je podrobněji rozebírat a poukážu na knihu *Základní Enneagram – test k určení typu* (Daniels, Price, 2002)

Dále stavějí na devíti seberozvojových bodech (9S), které považují za daleko univerzálnější, než je vztahovat pouze k enneagramu (Daniels, Price, 2002, str. 65-66):

- soustředění
- sebepozorování
- soustředění energie
- směřování pozornosti
- smysl navyklých reakcí
- směřování energie
- soucítění
- souvislosti
- sebekontrola

Na tomto základě navrhli systém cvičení praktikovaných ráno a/nebo večer, kterým předchází dechové cvičení stejné pro všechny typy. Jednotlivé další kroky se však v závislosti na povaze typu liší.

Gündel (2001, str. 140-154) naproti tomu ve své knize Enneagram v panelových rozhovorech uvádí napřed podrobná cvičení k určení typu, pak uděluje velice obecně instruované cvičení k uvědomení a překonání problémů a pastí a nechává jedinci více prostoru pro vlastní invenci a metody a nakonec na základě principu o třech centrech inteligence (hlava, srdce, břicho) uvádí relevantní rozvojové techniky jednotlivým centrům, které však dále nerozvádí a odkazuje na podrobnější literaturu. Zdůrazňuje však, že v závislosti na svém typu člověk často své centra inteligence rozvíjí nerovnoměrně (zpravidla jedno protěžuje) a proto by se měl soustředit na rozvoj ostatních dvou center. Jako o univerzálním rozvojovém prostředku vhodném pro všechny typy a všechna centra píše o klasické meditaci.

Autoři Rohr a Ebert (2007, s. 190-191) staví svůj přístup k enneagramu na své životní filozofii – křesťanství. V každém typu odhalují jeho kořen hříchu (smrtelné hříchy jsou jedním z historických předchůdců enneagramu) a jeho opak, ke kterému by měl člověk směřovat tzv. *ovoce ducha*. Je-li tedy například *hříchem sedmiček* nestřídmost, jejím *ovocem ducha* je střízlivost a k ní by měly směřovat ve svém jednání. To neplatí jen o jídle a pití, lze to obrazně vztáhnout i k mnohým jiným oblastem života. Dále tito autoři mluví i o třech druzích chování podle stupně osvobození se z pasti automatismu: nevykoupené, normální a vykoupené. Z nevykoupeného do normálního chování se člověk často dostane sám nevědomky během života, když zjistí, že jeho *nevykoupené* automatické chování nefunguje vždy a všude, prostě z něj trochu sleví, aby vůbec přežil ve společnosti jiných typů. Dospět však dál až k vykoupenému chování dá však hodně uvědomělé práce. Jako východisko z pasti uvádí tito autoři upřímnou lítost v pravdě v křesťanském smyslu.

Z uvedeného lze vidět, že enneagram má jistě využití v rozvoji jedince sebou samým. Jde o systém, který se sám sice stále rozvíjí a u nás není ještě příliš rozšířen, jeho možností však využívá čím dál více odborníků i nadšenců. Mé

kontakty s ním jsou zatím jen teoretické, nicméně jsem jím nadšena a mám s ním ve vlastním rozvoji veliké plány (jak už to u *sedmiček* bývá...).

## **6 Individuální metody učení se dospělých**

To první a základní, co si člověk nejspíše vybaví pod pojmem osobní rozvoj, je jistě učení. My všichni se učíme už od mala, jsme učením a budeme se učit celý život. Žijeme ve světě, který se rychle mění a subjektivně vzato i zvětšuje. Sice cestujeme rychleji, ale rychleji přibývá i objevů, poznatků, postupů a na těch se staví nové a nové. Člověk musí být velmi přizpůsobivý a učenlivý, aby se neztratil a držel krok ve vlastním oboru. Ale i těch oborů přibývá a kvantum věcí, které by měl člověk vědět a znát, roste. Nemluvě o těch, které vyžadují zručnost a dovednost, ty teď nechme tak trochu stranou.

Člověk se učí ještě dříve, než jde do školy. A za tu poměrně krátkou dobu se toho naučí opravdu velmi mnoho. Jeho mozek je pro to v tomto věku dobře přizpůsoben a učení je jeho hlavní životní náplní. Pak přijde od školy a učí se dál. Ale trochu jinak. A přiznejme si, že ne každému toto klasické školské učení jde a vyhovuje. Nemohu se ubránit dojmu, že každý tvůrce *nové moderní a opravdu efektivní metody učení* se vrací k těmto dětským metodám a čerpá především z nich. Smutné je jen to, že při sebelepší metodě je opravdu dítě daleko učenlivější než dospělý a začínat se učit třeba cizí jazyk ve čtyřech nebo ve čtyřiceti letech je veliký rozdíl, i když je metoda stejná. Nutno ještě dodat, že dospělý člověk už ty *dětské metody* nemůže použít zcela a bez korekce. Dítě se učí intuitivně a metody si volí zčásti samo (mám na mysli stále spíše předškolní dítě). Dospělý však již nějakým formálním vzděláním prošel a naučil se učit jiným způsobem. A také používat spíše logiku než intuici. Proto si musí nejprve logicky zdůvodnit jak a proč intuitivní metody fungují, aby je byl vůbec schopen přijmout a použít. Tím by se vysvětlily i sáhodlouhé úvody v každé knížce o učení, které názorně a podrobně popisují, jak funguje mozek, o co se stará která hemisféra a jak se z jedné sféry paměti dostává informace do jiné apod. Tohle dítě neví a vědět nemusí a nepotřebuje a stejně mu jde učení lépe než nám poučeným. Co ale dělat, když už člověk magickou hranici šesti let dávno překročil, učit se ale musí dál a

klasickým memorováním mu to jde velmi ztuhá a čím dál hůř? Jsou metody, jak si pomoci a neplýtvat časem a energií.

## 6.1 Metody pro podporu paměti

Tuto kapitolu volně čerpám z knihy Ach ta paměť! (Brennan, H. 2000) Paměť se dá pracovně rozdělit zhruba na tři sféry. Jedna je krátkodobá (smyslová, receptivní). Do ní jdou všechny podněty, které člověk vnímá. Kdyby si je však měl všechny dlouhodobě pamatovat, tak by se mohl snadno zbláznit. Ve chvíli, kdy tyto informace přestane potřebovat, což je řádově pár vteřin, tyto paměťové stopy z vědomí mizí, pokud nejsou ukotveny a převedeny do střednědobé nebo dlouhodobé paměti. Není však dosud jasné, zda opravdu zmizí navždy, nebo se uchovávají někde, kde nejsou dosažitelné (nejdou normálně vybavit), ale přesto jsou. Lze je například vyvolat hypnózou nebo drážděním mozku.

Do dlouhodobé paměti se vrývají podněty, které jsou pro nás důležité, které si s něčím spojíme (s něčím, co už v dlouhodobé paměti máme) nebo které doprovázejí silné emoce. Pozor ale na silně negativní prožitky jako strach nebo zlost. Takové bývají naopak z paměti vytěšňovány. To způsobuje i tzv. *malování vzpomínek na růžovo*. Paměť má zkrátka vlastnost, že nám z minulosti uchovává daleko více hezkých věcí než zlých (alespoň je pak pro nás jednodušší někomu odpustit).

Chceme-li se začít něco učit, tzn. ukládat do paměti, musíme respektovat pravidla, podle kterých paměť pracuje. Ta sice mají spoustu společných prvků, ale každý jsme jiný a něco pro nás může platit více nebo naopak méně než pro někoho jiného. Přístup k učení může být kupříkladu několikerý, podle toho, který smysl nám v zapamatování a následném vybavení si informace nejvíce pomáhá. *Kinetický* typ lidí nevydrží dlouho v klidu sedět ani stát, protože k zapamatování jim velmi pomáhá pohyb. Ve škole si alespoň ťukají prsty do lavice nebo dupou nohama. *Auditivní* člověk zase poslouchá na všech přednáškách a důležité věci si několikrát zopakuje nahlas, aby je nezapomněl. Jeho uši jsou branou do jeho paměti. *Vizuální* typ má kompletní poznámky i s ilustracemi, v duchu si kreslí mapy a schémata a ví například, že žádaná informace je napsaná na stránce

vpravo nahoře vedle obrázku. Učí se především očima. Samozřejmě neexistují čisté typy, ale u mnoha lidí jeden z těchto tří prvků při učení převládá. Pomáhá mu více než dva ostatní. Je proto užitečné chvíli sám sebe pozorovat při učení a zjistit, co pomáhá konkrétně mně – oči, uši nebo pohyb? Experimentálně se zjistilo, že nejlépe funguje kombinace všech. Pokud student látku vidí, slyší, může jí nějakým způsobem prožít a nebo s ní nějak pracuje, zapamatuje si ji daleko lépe, než kdyby si ji kupříkladu jenom přečetl.

Naprosto nepostradatelnou pomůckou pro efektivní zapamatování je *vizualizace*. Na tomto principu funguje nejedna úspěšná metoda. Vezměme příklad nějakého seznamu, který se máme naučit z paměti v daném pořadí. Pokud si každé slovo představíme jako obrázek a tyto obrázky spolu vzájemně spojíme do jednoho obrazu nebo do příběhu (přičemž literární kvalita není rozhodující), dovedeme seznam odříkat i za několik dní nebo týdnů a přitom je rychlost zapamatování (uložení do paměti) také podstatně kratší, než při klasickém memorování. Toto je samosebou snadnější, jde-li o seznam konkrétních věcí. Těžší je to abstraktními pojmy. Ty se dobře pamatují pod nějakým symbolem (socha *Svobody*, Náměstí *míru*, výtvarná *výchova*) a nebo na základě podobně znějících slov (saguáro = sága+áro). Zajímavá je metoda locusů. (Ach ta paměť.. Nejlepším locusem je náš vlastní pokoj nebo dům a naše vlastní tělo. Všechno, co si potřebuji zapamatovat, přikolíčkuji v duchu na různé části svého těla nebo rozestavím do různých koutů svého bytu. Pak jen v duchu procházím bytem nebo obhlížím tělo a *potkávám* své upomínky. To proto, že paměť vlastně funguje takovým přikolíčkováním přirozeně. Na věci, které už známe, navazuje ty nové. Tento proces se dá velmi dobře podpořit:

- několikerým opakováním
- silnou emoční vazbou
- momentem překvapení (bizarností představy)
- vnímáním podnětů vícero smysly
- prací s podnětem
- dynamickou (pohybovou) představou apod.



Zajímavé je, že podobně se dá pracovat i s čísly. Základem jsou v hlavě vytvořené obrázky pro každé číslo. Ty mohou být vymyšlené na základě tvaru čísel (1= bič, 2=labuť, 3= prsa...) nebo podle zvuku (4= výři, 9= medvěd...) nebo podle asociace z doby, kdy jsme se učili počítat na nějakém příkladu (6 hrušek, 10 malých černoušků). Je to velmi individuální záležitost, jak se komu jaké číslo lépe pamatuje. Máme-li u každého čísla obrázek, můžeme je různě kombinovat (Příklad: Labuť letí a nese medvěda = 29. Je to dynamické, bizarní, a chudák labuť (emoce), vytvořením obrázku se propojí práce obou mozkových hemisfér.). Tak se např. telefonní číslo rozdělí na třikrát tři číslice, ke každé skupině se vytvoří obraz a obrázky se pak spojí do příběhu. Najednou už není tak beznadějná představa, že si lze číslo přesně a na dlouho zapamatovat. Zpočátku je to trochu pracné, ale vložená námaha se vyplatí. Znáám pár lidí, kteří si po naučení se téhle metody pamatovali i nesmírné hlouposti jenom proto, že je to bavilo.

## 6.2 Superlearning

Superlearning neboli sugestopedie je metoda, jejímž autorem je Georgi Lozanov. Využívá poznatků, jak se efektivně bez stresu učit a zapamatovat si maximum informací. Dnes se s úspěchem používá především k učení jazyků. Stojí na výše popsaných principech a přidává k nim navíc ještě poslech hudby (rytmus 60 taktů za minutu) v kombinaci s relaxací (například s autogenním tréninkem). Tímto způsobem se mozek naladí na delta vlny, což je stav, ve kterém nenásilně nasává informace jako houba a udrží je v paměti daleko lépe, než v normálním bdělém stavu. Ale pozor – nejde o spánek. S učením se ve spánku se provádělo vícero experimentů a ve výsledku bylo úplně jedno, jestli spícímu studentovi byla látka předčítána nebo jestli usnul s učebnicí pod polštářem. Ráno nevěděl nic. Superlearning naproti tomu prokazatelné výsledky má. Jeho nevýhodou je však technická náročnost. Ne vždy a všude lze zajistit klid na učení, správnou hudbu, nahrávací přístroj (stále se pohybujeme v tématu *vlastními silami*). Také počáteční časová investice se může jevit větší než u běžných učebních metod (nahrávání, vymyšlení ozvlášťňovacích prvků,

vizualizace, shánění hudby apod.) Investice v tomto směru jsou však velmi návratné.

Metoda superlearningu stojí na pěti základních pilířích:

- Duševní a tělesná relaxace
- Vizualizace
- Hudba
- Sugescie

Pokud se tyto prvky vhodně zkombinují a vezmou se v úvahu další faktory: druh a obtížnost látky, cíl učení, osobnost studenta, časové a prostorové možnosti, vliv prostředí apod., dá se vytvořit velice účinná studijní podpora.

V souvislosti se superlearningem se obvykle zmiňuje i metoda *myšlenkových map*. K nim mám co říci, neboť je používám již dlouho. Pokud nějakou látku potřebuji opravdu pochopit, ujasnit si a zapamatovat, neznám nic lepšího. Myšlenková mapa vyžaduje širší papír nebo tabuli. Doprostřed plochy se vepíše téma (je vhodné jej zakroužkovat nebo jinak zvýraznit, aby se posléze neztratilo v záplavě jiných pojmů). Poté se okolo tématu zapisují pojmy, kreslí obrázky, poznamenávají odkazy a to vše se spojuje čarami podle vztahové logiky. Množství druhů a barev čar není na závadu. Naopak pomáhá zpřehlednit celou situaci na ploše. Myšlenková mapa slouží jako dobrý podklad pro pochopení struktury a významu látky. Při práci si člověk téma lépe osvojí a zapamatuje. Také slouží jako vhodný prostředek při třídění myšlenek před psaním rozsáhlejších písemných projevů. S úspěchem jsem myšlenkovou mapu použila i jako poznámky k prezentaci. Reakce posluchačů však poukázaly na skutečnost, že ne každý je schopen s touto metodou úspěšně pracovat. Setkala jsem se s názorem, že člověk proto musí být dostatečný chaotik, aby nesklouzl ke klasickému řádkování textu a psaní celými větami a jinému naučenému systematizování. Z toho vyplývá, že i tato metoda je použitelná individuálně. A samozřejmě i individuálně upravitelná.

## **7 Rozvoj osobnosti fyzickou aktivitou**

### **7.1 Sport a pohybové aktivity**

Již v některé z předchozích kapitol jsem zmiňovala pohyb jako základní prostředek k dosažení zdraví a spokojenosti. Společně s jídlem a spánkem jde jistě o základní předpoklady, jak zůstat zdravý a rozvíjet se dle svých představ, ať už jsou pak jakékoli. V této práci nechme stranou otázku vrcholového sportu. Především proto, že dnes je vrcholový sport záležitostí nikoli individuální, ale celých týmů. A pak i proto, že jej nejeden autor uvádí spíše jako odstrašující příklad, kde zdravý seberozvoj už dávno překročil.

Zdraví je základním předpokladem k jakémukoli dalšímu rozvoji. Staré přísloví praví, že zdravý člověk má tisíc malých starostí a nemocný jen jednu velkou. Uvědomíme-li si své tělo jako jediného prostředníka mezi námi a světem, ve kterém žijeme, teprve doceníme genialitu přírody a té její části, které říkáme *mé tělo* (ač mu někdy s gustem vyčteme, že není dost hezké, štíhlé nebo má moc velký nos nebo odstáté uši, místo, abychom byli šťastni, že jej vůbec máme a že nám slouží, a žasli, jak geniálně funguje). Zadarmo však ani tělo zdravě neslouží, musí se mu pomáhat, jak již výše zmíněno, spánkem, zdravým jídlem, pohybem a dodejme ještě hygienu. Snad by stála za zmínku i psychohygienu, ale kapitolu jí nevěnuji, neboť bych se už jen z větší části opakovala.

Společně s autorkou Zimmerovou uchopme téma už od dětství, neboť právě tam vzniká důležitá věc, která nejvíce ovlivňuje další sportovní život člověka – vztah k pohybu. (Zimmerová, R. 2001, s. 10)

„Důležitější, než nalézat stále nové druhy sportu je to, jaký vztah si děti k pohybu vypěstují, jak se v něm samy budou realizovat. Měly by si uvědomit vlastní pocity při pohybu a tím také prožít sebe samé.”

Zimmerová popisuje různé funkce pohybu, většina z nich se dá k seberozvoji vztáhnout. Je sice zaměřena na děti, ale netvrdí nic, co by neplatilo i na dospělé. Vztah k pohybu sice vzniká už v dětství, ale v dospělosti jej lze změnit. Záleží na

okolnostech i přístupu v konkrétním případě. Zimmerová (Zimmerová, R. 2001, s. 16-18) popisuje funkce pohybu jako:

- sebepoznávání
- společenská a sociální zkušenost
- smyslová zkušenost
- poznávání světa
- způsob vyjadřování
- výraz kreativity
- emocionální prožitek

“V pohybu a prostřednictvím pohybu nabývá člověk představu o sobě samém. Dostává zpětné informace o svých schopnostech, o svých silných a slabých stránkách. Učí se znát své tělo a vyrovnávat se s ním, a tedy i sám se sebou. Učí se odhadovat svou výkonnost, poznávat své meze a akceptovat je.” (Zimmerová, R. 2001, s. 16)

To je jasná ukázka toho, jak spolu tělo a mysl souvisí. (Viz dále i kapitola Aikido a bojová umění.) Pohyb a sport není jedinou cestou, kterou se lze rozvíjet těmito směry. Plní však velmi specifickou úlohu v kvalitě života každého jedince. Každý, kdo někdy vložil do pohybu sám sebe, nejen své tělo a celou svou mysl, ale i svou duši, zná ten nádherný pocit, když na nic nemyslí, nic jiného nedělá, jen se hýbe a je sám pohybem. Očistí tak svou mysl. Jde o jakýsi druh meditace. Někteří jej nazývají dynamickou meditací, jiní píší o zážitku flow. Už pro prožití tohoto pocitu stojí zato se hýbat. A to nemluvě o chvílích, kdy člověk po delší a namáhavější aktivitě pomalu zastaví a v příjemné náladě (vyplavené endorfiny) vnímá své rozhýbané tělo. Zasloužený odpočinek po dni plném sportování nebo fyzické práce je také velmi příjemný a posilující.

U pohybu však nebývá dnes hlavní problém skončit, ale začít. Bohužel přibývá lidí, kteří se hýbou tak málo, jak jen jim to výtahy moderní techniky dovolí. O negativních důsledcích tohoto počínání se zde rozepisovat nebudu. Hektary lesa a miliony kilobajtů byly popsány na toto téma a jen málokoho toto čtení zvedlo ze židle. Věnuji však ještě dva řádky doktoru Jonášovi (Jonáš, J. 1991, s. 244):

„Hlavně pryč od „člověka sedavého“ k „člověku myslícímu“, protože již jen pouhý rozum stačí k tomu, že se začneme opět hýbat.“

## 7.2 Půst

„Kdo jednou zažil ten příjemný pocit po skončení jarního úklidu nebo když se po dlouhé době vyprovokoval k úklidu své pracovny či alespoň psacího stolu, ví už přibližně, jak se asi cítí člověk po době půstu. Když je znovu nastolen pořádek, rozproudí se nová energie nepoznaným způsobem. Již v průběhu půstu, kdy se vnitřní pořádek vytváří, se může dostavit skvělý pocit. Terapeutové mluví v této souvislosti dokonce o postní euforii.“ (Dahlke, R. 2006, s. 15)

Možná to z ní zvláště, když se tato poněkud kontroverzní a ne úplně rozšířená metoda zařadí mezi způsoby, jak rozvíjet svou osobnost. Jako metodu pro zhubnutí možná, ale k rozvoji osobnosti? Přesto se zastánci půstu, kteří jej alespoň jednou v nějaké formě vyzkoušeli, shodují na tom, že zbavení se pár kil je úplně podružná záležitost proti obrovskému pocitu sebepoznání, naplnění a touhy po práci na sobě samém a svém rozvoji. Tento jarní úklid v těle, který se dá praktikovat i na podzim (Dahlke, R. 2006) je přímo zdrojem energie pro spoustu aktivit, kterými člověk poznává, překonává usměrňuje a realizuje sám sebe. Zde bohužel interpretuji jen zkušenosti jiných. Já sama jsem půst nikdy nezvládla, ač jsem se o něj několikrát pokoušela. Ale tato zkušenost mě pořád velmi láká.

Za nejdůležitější body v rozvoji půstem považuji následující:

- větší množství času ušetřeného na přípravě a konzumaci jídla. Ten se dá použít nejprve pro rozjímání a sebezpytování, později pro nejrůznější jiné aktivity (meditace, úklid, cvičení apod.)
- Klid a pohoda, kterou si člověk prostě musí udělat (alespoň zpočátku), aby překonal první tři krizové dny a nezkolaboval. Proto se vřele doporučuje vzít si na půst, alespoň zpočátku, dovolenou.
- Zaměření sám na sebe. Drží-li člověk půst, musí se hlídat a sledovat, co se s ním děje. A bude to dělat automaticky, protože jeho tělo s ním začne komunikovat daleko důrazněji než normálně (nejprve velký hlad, pak velké

uvolnění, zima, únava nebo přechodná velká aktivita). S tím souvisí i specifické myšlenky a činnosti.

- Uvolnění obrovského množství energie, dosud vázané v těle na tuk i jinde. Ten se začne spalovat a člověk žije z našetřených zásob jakoby zadarmo.

Vezmeme-li v úvahu všechny tyto momenty, které k půstu patří, máme zde vskutku zajímavou metodu, jak zapracovat ne svým těle i duši zároveň. Jistě není náhodou, že řada lidí spojuje půst téměř automaticky i s meditací. Není snad nikdo, kdo drží-li půst doma, by se nepustil do úklidu. Dobrou variantou je i začít cvičit jógu nebo podobné pomalejší cvičení. Stále zde však mluvíme o půstu jako o prostředku seberozvoje! Snad každý autor zdůrazňuje, že použije-li se půst pouze jako metoda shodit rychle pár kilogramů (nebo, bude-li to hlavní motivace), nebude příliš účinný a nejpravděpodobněji dojde k jojo efektu.

„Půst jde dnes s dobou, jak se ukazuje v mnoha ohledech. Když jsem před dvaceti lety hledal místo pro první postní semináře a klepal na dveře klášterů, nebylo téma úplně neznámé, skutečný půst však ano. Představení klášterů se mě ptali, co chceme během půstu jíst. Na odpověď, že se chceme opravdu postit a nebudeme jíst nic, reagovali velkým údivem. Od té doby však již mnoho klášterů i církevních obcí dodržuje řádně dobu půstu.“ (Dahlke, R. 2006, s. 11)

Jakkoli vypadá půst nefyziologicky a nebezpečně, jde spíše o pověru dnešní doby. Dříve bylo naprosto normální, že v době na konci zimy neměli lidé co jíst a tedy zkrátka nejedli. Už tehdy si tělo zvyklo a z dlouhého hladu udělalo příležitost k jarnímu úklidu sebe samého. Vyplavilo nebezpečné a zbytečné látky, pročistilo se, uvolnilo sklady a pak mohlo další rok bez potíží fungovat a zase ukládat. To se již ocitáme v oblasti fyziologie. Zvláštní však je, že takto to funguje i s naším myšlením. Naš mozek také ukládá spoustu starých a přebytečných věcí, které již nepotřebujeme a překáží. A mnohdy nestačí se z nich vyspat nebo vysportovat. Jako tělu nestačí úplně se vyčistit a zregenerovat jen během dvanáctihodinového nočního půstu. To není jen ilustrační příklad, jde o dva velmi související jevy.

„Když se tělo zbaví všech nepotřebných zbytků v tlustém střevě, které symbolicky odpovídá říši mrtvých, podaří se mnohem snadněji dostat z podvědomí to, co už je dávno zbytečné. Je to víc než terapie, je to nová cesta.“ (Dahlke, R. 2006, s. 16)

Když člověk ví, jak na to (a literatury je již poměrně dost), když překoná první tři dny velkého hladu a nepříjemných pocitů, ocitá se ve stavu, který je léčivý pro tělo i pro duši a je obrovskou výzvou udělat si čas na něco, do čeho se člověku právě chce. I po skončení půstu přetrvává efekt jiného pohledu na svět a sám na sebe. A při prvním velkém půstu i ten nedocenitelný pocit pýchy. Dokázal jsem to!

Jen se pak nesmí podcenit návrat k normální stravě, který má velmi přísná pravidla a trvá stejně dlouho jako půst samotný. To aby člověk s osvobozenou duší neublížil svému tělu.

### **7.3 Aikido a bojová umění Dálného východu**

Zatímco v ostatních kapitolách vycházím především z literatury, v tomto tématu mám z čeho čerpat i ze své zkušenosti. Dělala jsem za svůj život vícero rekreačních sportů a téměř nikdy nešlo jen o výkon. Největší motivací mi vždy bylo naučit se něco, co ještě neumím. Zkusit si, *co se mnou udělá právě tohle*. Teprve poslední dobou hledám a nacházím ve sportech i jiné roviny, než jen dobrodružství, čerstvý vzduch v plicích a nával návykových endorfinů, nosičů dobré nálady. Nedávno jsem v půli rybníka při plavání objevila to, co jsem pak u Osha našla popsáno pod pojmem *dynamická meditace* (OSHO, 1999) Plavání, jízda na kole a běh (mimo chodem uváděné jako nejzdravější sporty) jsou skutečně dobrým podkladem pro meditaci nebo autohypnózu.

Přenesme se však nyní do dalekých zemí na východě, kde ještě daleko před našimi evropskými rytíři putovali po cestách samurajové a vytvářeli nejrychlejší a nejefektivnější techniky, jak zabít co nejvíce nepřátel a nenechat se při tom zabít sám. Na vysokých kopcích v kláštorech, stranou lidského shonu, žili mniši a poustevníci, kteří zas celý život věnovali poznávání své duše a běhu světa skrze meditaci. Když se mladý chlapec vychovaný v klášteře rozhodl stát se

samurajem, měl ty nejlepší předpoklady naučit se obojí a svým uměním dát základ tomu, z čeho na konci 19. století vznikala v Číně, Indii, Japonsku, Koreji i jinde v Asii moderní bojová umění. Již neměla sloužit k zabití soupeře. A nešlo ani o spotovnní disciplíny, jak je známe dnes u nás v Evropě. Tvůrci těchto systémů (za všechny jmenuji Moriheie Ueshibu, zakladatele aikido) sledovali nejvyšší cíl: rozvoj sebe a svých žáků v pravé mistry. Cvičili se v technikách se zbraněmi i bez nich (nejde zde o střelné zbraně, ale o meče, nože, tyče apod., většinou dřevěné repliky těch, které používali středověcí rytíři), ale i v meditaci, dechových cvičeních, sebezapření, spolupráci a především v úctě k autoritě, k učiteli. V poslední době i my Evropané zjišťujeme, že se od nich máme co učit a také se učíme. Svědomité mnohaleté cvičení bojového umění je vskutku úžasnou cestou k rozvoji osobnosti. Mnohé z nich mají svůj cíl i v názvu – *Ai* je japonsky harmonie, *ki* je energie, která plyne, *do* je cesta ve smyslu životní cesty, cesty, jak něčeho dosáhnout. V aikido se kromě tělesných cvičení, cvičí i dech, práce s energií, s rovnováhou. Názvy technik jsou v japonštině, tak se člověk učí cizí jazyk. Postupně odhaluje principy technik, dynamiku, načasování, vzdálenost. Vytváří se souhra s partnerem. Aikido není a nikdy nebude soutěžní sport. Všichni aikidisté jsou přátelé, kteří jeden druhému s důvěrou svěřují sami sebe, své tělo, aby se od sebe mohli vzájemně učit, nejsou soupeři. Součástí každého tréninku je i meditace a vzdání úcty zakladateli i učiteli. A samozřejmostí je i dodržování přísné etiky, která člověku přejde do krve. Aikidisté to vyjadřují příslovím: Svět je moje *dojo*. Tedy - jak se chovám při tréninku v tělocvičně, tak se chovám i jinde. Obrovskou výhodou bojových umění je možnost cvičit a začít cvičit v jakémkoli věku. Dokonalejší rozvojem metodou je snad už jen indická jóga, která do svého systému zahrnuje i doporučený stravovací systém. Těžko se však popisuje konkrétní vliv toho kterého bojového umění na člověka. Každý jsme jiný, každé umění je trochu jiné a dokonce v každém dojo (klubu) se cvičí trochu jinak. Každý je také ke cvičení jinak motivován a má jiný přístup. Nelze než dojít k závěru, že jde o vysoce individuální záležitost, navíc pro člověka v této oblasti nezkušeného těžko popsatelnou. Ale v tom je právě kouzlo této metody. Každý si ve svém bojovém umění může najít to své. Zároveň může



pomoci k rozvoji i ostatním tím, že jim umožní tuto zkušenost prožít. Možná i to je důvod, proč se na společném tréninku téměř nemluví.

## **8 Péče o duši**

Pro tuto kapitolu jsem převzala název z knihy Tomase Moora (Moor, T. 1997). Zdál se mi velice výstižný. Ale Moore není zdaleka jediný, kdo o této problematice píše. Tímto tématem se zabývá spousta autorů z různých úhlů pohledu. Každý pojímá tuto problematiku jinak, někde se pojetí různých autorů doplňují, jinde vyvrací. Je tu obrovská snaha zkoumat a vysvětlit něco, co se snažilo už mnoho lidí po mnoho století přiblížit rozumovému chápání, ale pokaždé trefili maličko vedle.

Již od pradávna lidé věděli nebo alespoň tušili, že za jejich tělem a myslí se skrývá ještě něco jiného. Jakási duše, která se dá sice mnohem obtížněji sledovat, zkoumat a popsat, ale je přesto velice důležitá pro člověka i pro lidský život. Jakoby právě ona byla tím pojítkem mezi životem a nežitím. Jde o něco, co člověka propojuje se světem ještě jinak než skrze smysly. Co je to vlastně duše, to se dodnes přesně neví. Bylo hledáno její umístění v lidském těle, zkoumán její účel a fungování, ale stále můžeme prohlásit jen to, že vlastně nevíme o duši nic, co bychom mohli tvrdit a podepřít. Někteří autoři ji ztotožňují s podvědomím, jiní se této představě brání a ponechávají této nepopsatelné „části“ člověka plnou autonomii.

Dřívější lidé a lidé „méně vyspělých“ kultur se zdají, že mají ke své duši blíž. Jakoby ji uměli lépe naslouchat a lépe ji vnímali i využívali. Dokonce se zdá, že s nástupem „vyšší kultury“ a s rozvojem civilizace je duše pro lidi i pro člověka stále méně důležitá. a jakoby i stále více potlačovaná. Nejedna autor se domnívá, že je to právě duše člověka, která pak hledá zadní vrátka a vedlejší cestičky, jak se projevit a dosáhnout svého, když jí nebyl dán prostor pro projev v běžném životě člověka. Autoři se shodují, že duše si většinou neřádá uměleckých děl a nepožaduje po člověku spásu světa. Spíše jde o malé každodenní rituály a nasycení hladu po romantice, dobrodružství, souznění s lidmi, s přírodou, se světem kolem nás. Jde například o okamžiky, které se jakoby zrodí samy, je-li člověk připraven vnímat a dočkat jejich času. Pak se jimi člověk cítí naplněn.

Řekněme, že díky duši dokážeme v noci snít. Nejspíš se díky ní hádáme s naším rozumem a děláme věci, které nedovedeme dost dobře vysvětlit ani sami sobě. Takové jednání může mít vícero příčin, ale právě ta nevysvětlitelnost a nebo důvod za všemi viditelnými důvody může být působení duše. Díky duši člověk nemůže jen tak prohlásit, že po životě už nic není, jen proto, že se zatím v této sféře ničeho nedopátral. Duše se neobtěžuje nám vysvětlovat a zdůvodňovat své počínání. A už vůbec ne nějak logicky. Přesto jsou situace, kdy jí lze porozumět a vyjít vstříc. Jakoby měla vlastní cíl a prostředky, jak nás na cestě k němu udržet. Někteří autoři se dohadují, jestli onou duší není prostě naše pravá polovina mozku, kterou ve svém světě prostě jen nepoužíváme tolik jako levou a ona se pak *hlásí o svá práva*. Zdá se mi to jako příliš zjednodušené a nedostačující vysvětlení.

Duši by měl člověk věnovat určitou péči. Přinejmenším tak velkou, jako věnuje svému tělu. Ale praktický manuál k tomu neexistuje. Jakoby si člověk byl nucen najít právě tu svou správnou cestu pro sebe. Asi o to právě jde. Je to záležitost velice individuální. Mnozí autoři se ve svých knihách přiznávají, že se obávají o této tematice vůbec psát, aby náhodou jejich výpovědi nezačaly být někým považovány za dogma. (Např. Dahlke, R., Dethlefsen, T. 1995) Ale dodávají, že hledající člověk si tu svou cestu najde. Duše si prostě řekne, co chce a potřebuje. Jen už jsme se odnaučili jí naslouchat. Nedá se na tom moc co vysvětlit, musí se to zkusit a požit. A hlavně nečekat, že na své otázky dostaneme logické odpovědi. Například zenové meditace a s ní spojené nelogické koany jsou dobrým příkladem pro cestu duše a k duši. Nevím, kam duše patří z hlediska struktury osobnosti. Ani nevím, kde v těle bych ji konkrétně hledala. Ale patří k člověku přinejmenším stejně podstatně jako hlava – pokud se oddělí, člověk umírá.

Také je otázka, zda se dá o duši mluvit jen jako o součásti člověka. Propojuje nás přeci s celým světem. Možná existuje i nějaká kolektivní duše, která řídí chod dějin celého lidstva nebo možná celého vesmíru...

Stále jde jen o spekulace. Žádná z těchto informací není podložena žádnými tvrdými fakty. Což ovšem není důvod se touto tematikou nezabývat a bádání

tímto směrem nepodporovat. O duši se mluví už od počátku dějin ve všech částech světa, ve všech náboženstvích. Pohledy a pojetí se různí, dnešní názory se také různí. Duši nikdo nikdy neviděl, nezměřil, nevypočítal a ani v legislativě se o ní nic nedočteme. Vzato logicky: duše neexistuje. Ale právě v tom je možná (podle autorů, kteří se přiklánějí k esoterickému směru psychologie) její podstata. Duše nemůže ani nechce být sledovatelná a vysvětlitelná, duše chce být především prožita, ať už v našem pojetí a představě vypadá jakkoli. Jakoby právě skrze lidskou existenci hledala sama sebe. A možná nejen lidskou, a možná nejen v tomto životě a možná mají lidé společnou duši, která se projevuje jako osud...

Jsou to spekulace. Ale spekulace velice staré, velice rozšířené a prostupující všemi kulturami. V životě si snad každý, kdo se dožije alespoň věku zvědavých otázek, položí ty, které jsou považovány za úplně základní:

Jaký je smysl života?

Co se děje po smrti?

Jak vnímají svět ostatní lidé?

Proč jsme každý jiný? apod.

Bez alespoň základní magické nebo náboženské kulturní tradice, která si tak nebo onak vysvětluje existenci duše, jsou mnohé z těchto otázek, i při úrovni dnešní vědy a techniky, jen těžko uspokojivě vysvětlitelné.

Našla jsem vícero pojetí, jak s duší komunikovat, pracovat, jak ji vnímat, poslouchat její poselství a následovat ji. Někteří autoři doporučují autogenní trénink, hypnózu, jiní psychoterapii, reinkarnační terapii, holotropní dýchání apod. Zaujala mě publikace Dethlefsena a Dahlkeho *Nemoc jako šance* (Dahlke, R. Dethlefsen, T. 1995), kde popisují příznaky různých nemocí i úrazů a nehod jako projevy do té doby nevyslyšené duše, která se snaží dosáhnout pochopení, prožití něčeho, zkrátka chce povyrůst. A selžou-li jiné, jemnější, prostředky, projeví se jako nemoc nebo úraz. Zpočátku většinou jen mírně a nikoliv smrtelně. Pokud to nepomůže a požadavky duše jsou stále nevyslyšeny, rovnováha není nastolena a člověk jen potírá příznaky, nemoc se transformuje v chronickou formu nebo se projeví jinde, jinak, většinou hůř. Nebo člověk zemře a narodí se postižen v příštím životě. Nebo prostě v podmínkách, kde může svůj úkol prožít a

pochopit lépe a snadněji. Celý cíl, celá pointa je v tom, že duše se vydělila z jednoty všeho a chce sama sebe prožít v duálním světě – ve světě protikladů, kde se člověk v životě často uchyluje z extrému do extrému. Duše chce však prožít póly oba, ne jen jeden, a pak najít zlatou střední cestu. Člověk však nevědomky potírá a zapomíná a vytěšňuje část reality, která jemu nebo jeho okolí, se kterým se identifikuje, nevyhovuje. Tím vzniká jakýsi jeho stín – druhá, temnější stránka jeho osobnosti, kterou si nechce připustit. Ale i stín musí být prožit a to často bolí. Může se projevit právě v nemoci. Ale i v jiné hře osudu. Tento stín si člověk často projikuje do svého okolí: své potlačené nepřipustné vlastnosti a touhy nachází v lidech kolem sebe. Jako základní a jedinou radu udávají autoři: dívat se kolem sebe, sledovat sebe i své okolí, zkrátka *sebeopozorování*. To samo o sobě stačí. Nejdůležitější totiž je svůj stín najít. Všechno ostatní už pak vyplyne samo. Jakákoliv snaha něco vědomě změnit je kontraproduktivní a opět člověka od jeho duše vzdaluje. Vzdaluje jej od znovusjednocení, od návratu k jednotě. Je to jako ze všech sil se snažit usnout. To prostě nefunguje.

Další pojetí vypadá jako velice lákavé a zajímavé dobrodružství: najít poselství své duše ve svých snech. Hezky jej ve své knize Tajemství dvou partnerů popisuje Heffernanová (Heffernanová, J. 1995). Zdá se to jako nejsnadnější cesta, protože v noci, když naše vědomí, logika a podobné překážky spí, otevírá se veliký prostor pro zkoumání sebe sama tak, jak se ještě neznáme (a nejspíš ani nechceme znát, protože máme strach. Sami ze sebe – jsme zase u vlastního stínu). Sny vypadají často podobně jako náš svět ve dne, ale fungují mnohdy jinak. A s logikou se v nich nesetkáme téměř vůbec. Mluví k nám většinou pomocí symbolů. Některé z nich jsou dané a dešifrovatelné jen námi samotnými a z naší zkušenosti. Jiné fungují v rámci kultury a jakýchsi společných kódů, jiné jsou vysvětlitelné i mezikulturně. Často mají více než jeden význam a daleko více než jedno vysvětlení. Tištěné snáře zde pomohou jen velmi málo, hypnóza a podobné techniky trochu, logika téměř vůbec. Často jde jen o vnější podobu dvou věcí, která ozřejmí souvislost. Jindy pomůže biblické nebo jiné podobenství. Často se nám zdá o něčem, co jsme přes den prožili. Pak

je otázka, proč právě o tom? Čím to bylo důležité? Někdy se nám zdá i o něčem, co teprve prožijeme. (Zde narážíme na pojem relativizace času a s ním spojenou víru v reinkarnaci, ke které většina autorů zabývajících se studiem duše většinou ve svých úvahách dospěje.)

Autorka radí si sny pečlivě zapisovat. Včetně barev, vůní nálad a třeba i doprovodných situací, které se staly přes den. Argumenty lidí, kterým se nikdy nic nezdá, vyvrací tvrzením, že zřejmě nechtějí být svými sny rušeni a ve svém poklidném životě. Nestojí o žádné sebepoznání. Mnohdy stačí o sen před spaním poprosit a nějakého se nám dostane.

Rozebírá také tematiku snů ovladatelných vůlí, tzv. lucidních, kdy člověk ví, že sní, a tudíž si dělá, co chce. I to je obrovský zážitek. (Pak se naskýtá ona filosofická otázka, kterou si klade např. Dethlefsen (Dethlefsen, T. 1992) Který svět je reálný? Ten náš, který vnímáme ve dne, nebo ten, který známe ze snů?)

Autorka dále zdůrazňuje především to, že žádný sen nelze vyložit jen jedním způsobem a definitivně. I význam snu, který se zdál před dlouhou dobou, se může změnit se změnou životní situací. Je tu nasnadě otázka, které sny si pamatujeme z dětství a proč právě tyto? Není to tím, že jsou pro nás až dodnes důležité?

O lidské duši bylo napsáno a řečeno mnoho, prokázáno téměř nic. Ale myslím, že není jen otázka víry nebo přesvědčení se duší zabývat. Osobně toto téma považuji za velice důležité v životě člověka, který se chce rozvíjet, ať už jakkoli. Péči o duši považuji i sama pro sebe za existenční problém.

## 9 Závěr

Nejsem si zcela jistá, zda jsem dostatečně dosáhla jednoho z hlavních cílů této práce. Nenašla jsem totiž dostatek skutečně seriózních vědeckých podkladů a výzkumů, které by podepřely mnou uvedené rozvojové metody a zařadily je do uznávaného vědeckého rámce. Z tohoto hlediska je lze popsat jen každou zvlášť:

Autogenní trénink, Kretschmerův aktivační trénink a Jacobsonova metoda jsou bezpochyby vskutku vědecké metody vytvořené a odzkoušené vědeckou praxí. Vycházejí z tradiční hypnózy, která sice vznikla daleko před vědou, ale prošla již rozsáhlým empirickým zkoumáním, které stále pokračuje a těší se velkému zájmu odborníků i laiků.

Enneagram také vychází z prastarých tradic. Sám o sobě, v dnešním podání, však není tak stár. Nenašla jsem ale žádný empirický výzkum nebo alespoň úvahu spojující ho s některou konkrétní teorií. Netroufám si ani odhadnout, jak moc by byl vědecky zkoumatelný a empiricky potvrditelný. Myslím, že by to byla záležitost sociologického výzkumu. V dnešním pojetí tedy stojí jeho relevance výhradně na zkušenosti jeho uživatelů.

Za velmi dobře vědecky podložené, empiricky prozkoumané a zároveň i zkušeností prověřené metody lze považovat všechny možné didaktické metody určené pro přímé *učení se něčemu*. V individuálním rozvoji jde hlavně o metody kognitivní: práce s informacemi, zapamatování si, vytváření nových souvislostí. Méně již pak o učení se motorickým či uměleckým dovednostem. Sociální dovednosti zde nechme stranou úplně. Ty se samostatně ani naučit nelze.

Zajímavé bylo mé hledání v oblasti metod Foglarových. Ty zde uvedené se používají v různých modifikacích při různých příležitostech. Nedá se asi objektivně tvrdit, že by je Foglar vynalezl jako něco zcela nového. Také se s jeho jménem podobné metody v jiné literatuře nespojují. Byly tu ještě daleko před ním. Jeho přínos do této oblasti je právě v těch velmi konkrétních pojetích, v té konkrétní podobě, kterou jim dal. A pak v jejich propagaci a v nadšení, s jakým

je šířil A v neposlední řadě i v ohlasu, který tím vyvolal a který, jak jsem zjistila, trvá částečně, i po jeho smrti, dodnes.

Time management je sice široce uznávaná a velmi propagovaná disciplína, jejíž přínos oceňuje mnoho lidí, někteří i v mnoha dolarech. Na žádný komplexnější empirický výzkum v tomto směru jsem však ani zde nenarazila. I tato metoda je tedy založena na zkušenostech jejích uživatelů, kteří zřejmě nemají potřebu zasazovat ji do teoretického rámce, stačí jim, že funguje.

Naopak metody, kterými se člověk rozvíjí prostřednictvím svého těla, už nějakým způsobem měřitelné a podložitelné jsou. Většinou však jinými vědami než psychologií. Ať už se jedná o sportovní aktivity, kde hraje roli fyzioterapie, nebo o pěst, kde přichází ke slovu medicína. Nahlédneme-li však tyto postupy očima člověka, který rozvíjí skrze tělo svou duši, bude výsledek stejně subjektivní, subtilní a tudíž objektivně nepopsatelný jako u jiných metod seberozvoje.

A právě problematikou lidské duše uzavírám svou práci, ač většinou její působení stojí na počátku našeho snažení. Duše jako pojem zatím do vědy téměř nepatří a pokusy o její zařazení do teorií ztroskotávají. To ovšem není na závalu, naopak.

To, jakou metodu pro rozvoj sám sebe si člověk vybere, závisí na mnoha faktorech. Především tedy na cíli člověka, na jeho osobnosti, individualitě, na podmínkách, ve kterých žije a na nabídce, kterou má. Žádná metoda není stoprocentní nebo univerzální. Mnoho z nich se dá kombinovat. Tím se vytváří osobní, jedinečný a s přibývajícími zkušenostmi optimální rozvojový program každého z nás.



### **Soubor bibliografických citací**

- ADAI, John. *Hospodaření s časem*. 1.vyd. Alfa Publishing : Praha, 2004, ISBN 80-86851-07-9
- BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1.vyd. Praha : SPN, 1983
- BRENNAN, Herbie. *Ach, ta paměť! : aneb jak se efektivně učit*. 1. vyd. Praha : Amulet, 2000, ISBN 80-86299-52-X
- CAPRIO, Frank., BERGER, Joseph R. *Pomoc autohypnózou*. 1.vyd. Praha : Portál, 2000, ISBN 80-7178-373-0
- DAHLKE, Ruediger. *Půst pro zdraví : komplexní program*. 1.vyd. Praha : Euromedia Group, k.s. – Ikar, 2006, ISBN: 80-249-0650-3
- DANIELS, David., PRICE, Virginia. *Základní enneagram : test k určení typu*. 1. vyd. Praha : Synergie, 2002, ISBN 80-86099-60-1
- DETHLEFSEN, Thoward. *Osud jako šance*. 1. vyd. Brno : O. Svoboda, 1992, ISBN 80-900605-0-1
- DETHLEFSEN, Thoward., DAHLKE, Ruediger. *Nemoc jako cesta*. 1. vyd. Praha : Aquamarin, 1995, ISBN 80-901922-8-9
- DOBIÁŠOVÁ, Zuzana. *Grafologie pro každého: písmo nelže!* 2.vyd. Praha : Ivo Železný, 2005, ISBN 80-237-3943-3
- FOGLAR, Jaroslav. *Hoši od Bobří řeky*. 11. vyd. Blok : Brno, 1971
- FOGLAR, Jaroslav. *Pátý zápisník třinácti bobříků*. 1. vyd. Mladá Boleslav : Šebek a Pospíšil, 1991, ISBN 80-85210-14-2
- FOGLAR, Jaroslav., *Pod junáckou vlajkou*. 1.vyd. Praha : Olympia, 1969
- GÜNDEL, Jürgen. *Enneagram v panelových pohovorech*. 1. vyd. Praha : Synergie, 2001, ISBN 80-86099-660
- HEFFERNANOVÁ, Jana. *Tajemství dvou partnerů : teorie a metodika práce se sny*. Liberec : Dauphin, 1995, ISBN 80-901842-9-4
- HOSKOVEC, Jiří., HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychologie hypnózy a sugesce*. 1. vyd. Praha : Portál, 1998, ISBN 80-7178-234-3

- JONÁŠ, Josef. *Křížovka života: moudrost orientální medicíny a dnešek*. 3.vyd. Litvínov : Dialog, 1991, ISBN 80-85194-27-9
- MACHAČ, Miloš., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, Jiří. *Emoce a výkonnost*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985
- MACHAČ, Miloš., MACHAČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti : stres, hypnosugesce, autoregulace*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1991, ISBN 80-7066-485-1
- MÁLKOVÁ, Iva. *Jak hubnout pomalu, ale jistě*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1992, ISBN 80-201-0216-7
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1999, ISBN 80-7184-926-X
- MOORE, Thomas. *Kniha o duši : pohled hlubinné psychologie a spirituálních tradic na problémy všedního života*. 1. vyd. Praha : Portál, 1997, ISBN 80-7178-126-6
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha : Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3
- OSHO. *Od medikací k meditaci*. Praha : Pragma, 1999, ISBN 80-7205-701-4
- ROHR, Richard., EBERT, Andreas. *Enneagram : devět tváří duše*. 1. vyd. Praha : Synergie, 1997, ISBN 80-901797-9-7
- RHEINWALD, Eva. *Relaxace - Autosugesce - Programování ideální váhy*. [audiokazeta] Český rozhlas v Plzni, 1992
- SALMON, Eric. *ABC Enneagramu*. 1. vyd. Praha : Synergie, 2001, ISBN 80-86099-44-X
- TOLKIEN, John Ronald Reuel, *Pán prstenů : I. Společenstvo prstenu*. 2. vyd. Praha : Maldá fronta, 1993
- WHITMORE, John. *Koučování : rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha : Management Press, 2004, 80-7261-101-1
- ZIMMER, Renate. *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001, ISBN 80-7178-460-5

## **Bibliografie**

- BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 2. vyd. Praha : Panorama, 1980
- BERNE, Eric. *Jak si lidé hrají*. 2. vyd. Litvínov : Dialog, 1992, ISBN 80-85194-52-X
- BEDRNOVÁ, Eva. a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a manažery*. 1. vyd. Praha : Fortuna, 1999, ISBN 80-7168-681-6
- BIRKENBIHL, Vera.F. *Piliny v hlavě : návod k užívání mozku – od „majitelů mozku“ k „uživatelům mozku“*. Hradec Králové : Svítání, 1996, ISBN 80-901788-4-7
- BLAHUTKOVÁ Marie., ŘEHULKA, Evžen., DVOŘÁKOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Padio. 2005, ISBN 80-7315-108-1
- BOLDUC, Henry., CAYCE, Edgar. *Změňte svůj život*. Eko – konzult, 2008, ISBN 80-8079-084-1
- ČAKRT, Michal. *Typologie osobnosti pro manažery : kdo jsem já, kdo jste vy?*. 1. vyd. Praha : Management Press, 1996, ISBN 80-85943-12-3
- ČÁP, Jan., DYTRICH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. 1. vyd. Praha : SPN, 1968
- FROMM, Erich. *Mít nebo být?* 1.vyd. Praha : Naše Vojsko, 1992, ISBN 80-206-0181-3
- FROMM, Erich. *Strach ze svobody*. 1. vyd. Praha : Naše Vojsko, 1993, ISBN 80-206-0290-9
- HELUS, Zdeněk. *Psychologie : psychologie pro střední školy*. 2. vyd. Praha : Fortuna, 1997, ISBN 80-7168-406-6
- HERKERT, Rolf. *Die 90-Sekunden Pause : Erholung, wann immer Sie sie brauchen*. 1. vyd. Wessobrunn : Integral, 1993, ISBN 3-89304-343-8
- HOLT, John. *Proč děti neprospívají*. 2. vyd. Volary : Stehlík, 2003, ISBN 80-902707-6-X
- HOŠEK, Václav. *Pohyb a kvalita života*. Psychologie dnes. 2001, roč. 7., č. 6., s. 14-15

- HUČÍN, Jakub. *Sport zlepšuje kvalitu života*. Psychologie dnes. 2000, roč. 6., č. 4., s. 18-19
- KAHN, Norma. B. *Jak efektivně studovat a pracovat s informacemi*. 1.vyd. Praha : Portál, 2005, ISBN 80-7178-443-5
- KIM, Sang H. *Tisíc a jeden způsob jak motivovat sebe i druhé*. 1.vyd. Praha : Management Press, 1999, ISBN 80-85943-96-4
- Kolektiv autorů, *Психология личности >> Становление самосознания в ранней юности* [online]. 2008, Dostupné z WWW: <<http://azps.ru/articles/pers/pers8.html>> [23.3.2008]
- MAIER, Christian. *Superlearning znamená úspěch : praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha : Talpress, 1.vyd. 1994, ISBN 80-85609-59-2
- MILLMAN, Dan. *Tvůj život má cíl*. Regenerace, 2006, roč. 14.. č. 6., s. 4-7
- MURPHY, Joseph. *Moc podvědomí – Velká kniha vnitřního a vnějšího rozvoje*. Praha : Knižní klub, 1993, ISBN 80-85634-08-2
- NEŠPOR, Karel. *Bolest se dá zvládnout : jak mírnit bolesti vlastními silami*. 1. vyd. Praha : Lidové Noviny, 2004, ISBN 80-7106-362-2
- OSTRANDER, Sheila. a kol. *Superlearning 2000 : tvořivé učení 21. století*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, ISBN 80-242-0193-3
- PECINA, Pavel. *Kořeny zla : o příčinách odcizení člověka přírodě a úpadku jeho sociálního chování*. Praha : Nika : Centrum pro děti a mládež Českého svazu ochránců přírody : Ministerstvo životního prostředí České republiky, 1994
- PECK, M. Scott. *Nevyšlapanou cestou : nová psychologie lásky, tradičních hodnot a duchovního růstu*. 1.vyd. Praha : Odeon, 1993, ISBN 80-207-0469-8
- RAINWATER, Janette. *Vezměte život do vlastních rukou*. Praha : Grada, 1993, 80-7169-026-0
- RHEINWALD, Eva. *Cesta k mládí a k úspěchu*. 1. vyd. Praha : Orbis, 1991, ISBN 80-235-0041-4
- ROBBINS, Ronald. *Harmonie Osobnosti a změnový proces : osobní vyrovnanost jako výsledek efektivního zvládání životních změn*. 1. vyd. Ostrava : Oldag, 1997, ISBN 80-85954-34-6

- RÜCKEROVÁ – VOGLEROVÁ, Ursula. *Učení bez stresu : základy a cvičení*. 1. vyd. Praha : Portál, 1994, ISBN 80-7178-013-8
- SCHIRRMACHER, Frank. *Spiknutí Metuzalémů – stáří má zelenou*. 1. vyd. Praha : Knižní klub, 2005, ISBN 80-242-1496-2
- SOUDKOVÁ, Miluše. 2004. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. 1.vyd. Brno : Doplněk, 1994, ISBN 80-7239-164-X
- SVOBODA, Mojmír. *Metody sugestivní, hypnotické a imaginativní psychoterapie*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1994, ISBN 80-210-0957-8
- ŠEBEK, Michael. *Slasti v potu tváře*. Přítomnost, roč. 2., 2006, s. 27-29, ISSN 1213-0133
- ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Použití hypnózy u centrálních poruch hybnosti*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1988
- XENOFÓN. *O Kýrově výchování*. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1970
- ZEMÁNKOVÁ, Marie. *Pohyb nad zlato*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 1996, ISBN 80-85783-11-8

Bakalářské práce  
se půjčují pouze prezenčně!

UŽIVATEL

potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci

**Václová, H.: Rozvoj osobnosti vlastními silami**

využije ve svém textu, uvede ji v seznamu literatury a bude ji řádně citovat jako  
jakýkoli jiný pramen.

Jméno uživatele, bydliště	Katedra (pracoviště)	Název textu v němž bude práce využita	Datum, podpis

Jméno uživatele, bydliště	Katedra (pracoviště)	Název textu v němž bude práce využita	Datum, podpis

Jméno uživatele, bydliště	Katedra (pracoviště)	Název textu v němž bude práce využita	Datum, podpis



Jméno uživatele, bydliště	Katedra (pracoviště)	Název textu v němž bude práce využita	Datum, podpis